

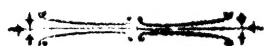
# સુખી થવાનો સંદેશો.



પ્રગટ્યતા,  
વૈદ્ય હરિશંકર લાલારામ દિવેદી.

શારીરિક સંપત્તિના અમૂલ્ય ભંડાર રૂપ

“સુખી થવાનો સંદેશો.”



પ્રકટ કર્તા,

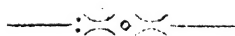
વૈદ્ય હરિશંકર સાધારામ દિવેદી.

સંગ્રહણી (ઝાઝનો રોગ), મુવારોગ અને  
ધાતુક્ષયના ખાસ વૈદ્ય.

દોશીવાડાની પોણ—અમદાવાદ.

સુખાધ

બુદ્ધેશ્વરના તળાવ સામે—ત્રીજા ભોઈવાડાને નાકે.



પ્રત ૧૦૦૦૦૦

આવૃત્તિ પહેલી.

સંવત ૧૯૫૩

સન ૧૯૧૭

અનુવા આનાની પોણની રીકીટ મોકલનારને આ ચોપડી  
મુક્ત મોકલી આપાયું.

૭૦૪૮-

અમદાવાદ વિધાપાઠ ગ્રંથાલય  
અનુક્રમણિકા.  
ગુજરાતી કોપીરાઈટ-સંગ્રહ

પાનું	વિષય.	પાનું	વિષય.
૩	પ્રસ્તાવના.	૩૮	સારી સોમત.
૧૧	સુખી થવાનો સંદેશો.	૪૦	બાળ રક્ષણ.
૧૨	પહેલું સુખ તે જાતે નર્ચા.	૪૪	અકસ્માતિક બાળતો.
૧૨	અમારો હેતુ.	૪૭	પોતાની રરજ્જે[સુખી થવાના માર્ગો]
૧૩	હવા.	૫૦	સારા વૈદનાં લક્ષણ.
૧૬	પાણી.	૫૧	વૈદ કેને કહેવો જોઈએ ?
૧૬	ખોરાક.	૫૨	નકલીઆ વૈદો અને બનાવટી
૧૮	આ.		માત્રાઓ.
૧૯	બુરાં વ્યસનો.	૫૫	વિલાયતી દવાઓનાં કહેવાતાં
૧૯	દાર.		કેટલાંક ભોપાળાં.
૨૩	માંસાહાર.	૬૦	અગ્નણી વિદેશી દવાઓની શુદ્ધિ
૨૬	નિયમિત ખોરાક.		-અશુદ્ધિ આપત મોટા યુરોપી-
૨૭	કસરત.		અન દાક્તરોના અભિપ્રાય.
૨૯	નિદ્રા-ઉંઘ.	૬૩	દેશી વનસ્પતિઓનો ચમત્કાર.
૩૧	અભ્યયર્થ.	૬૯	ધર્મશાસ્ત્રની સંકલનામાં ગુંથાએલા
૩૩	બાળલગ્ન.		શારીરિક તંદુરસ્તીના અગત્યના
૩૭	કુટુંબ.		નિયમો.

અમદાવાદ-પાનકારના નાકે આવેલા ધી મનહર પ્રીન્ટીંગ પ્રેસમાં  
મોતીલાલ ગણપતરામે છાપી.

# ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

[ ગુજરાતી કૉપીરાઈટ વિભાગ ]

અનુક્રમાંક ૭૦૪૮-

વર્ગિક

પુસ્તકનું નામ શુદ્ધા ધવાનો સંદેશો

વિષય ક્ર. : ૪૭

## ધંધાની કારકીર્દી.

- |                            |                                   |
|----------------------------|-----------------------------------|
| ૭૪ ભોળાં મનુષ્યોને એ બોલ.  | ૮૫ સંગ્રહણી (ઝાડનો રોગ) સુવા-     |
| ૭૫ એક દરણાજનક બનાવ.        | રોગ (જાહેર અગર)                   |
| ૭૬ સંગ્રહણીના રોગનાં કારણ. | ૮૭ કમતાકાતનું દરદ.                |
| ૭૭ અમોને ઉદ્ભવેલા વિચારો.  | ૮૮ પુરુષાતન પ્રાપ્તિ-અરી મર્દાંત. |
| ૭૮ જાહેરાત.                | [જાહેર અગર]                       |
| ૮૦ મુંગાઈમાં અમારી આંચ.    | ૯૦ અમારી દવાશાળાના નિયમો.         |
| ૮૧ મુંગાઈ અને અમદાવાદમાં   | ૯૨ સર્વિશીકરણ                     |
| ૮૩ પશ્ચિમને સલાહ           |                                   |

---

પ્રસિદ્ધકર્તાઓ સર્વે ૯૬ પોતાને સ્વાધીન રાખ્યા છે.

---

# મુંબાઈમાં નવું ડેકાણું.

અમારી દવાશાળાનું બદલેલું મકાન.

ભુલેશ્વરના તળાવ સામે ત્રીજા ભોઈવાડાને નાકે.

સંગ્રહણી (ઝાડા) સુવારોગ અને ધાતુક્ષયના જુદા જુદા કોમના સંખ્યાબંધ દરદીઓના મહાન ભયંકર વ્યાધિઓ મટાડવાથી આખા મુંબાઈ ઇલાકામાં તે રોગોના સ્પેશ્યલિસ્ટ તરીકે અમે પ્રસિદ્ધ છીએ. અમારું મુંબાઈમાં બે વર્ષથી માધવપાગ સામે ચંદાવાડીમાં દવાખાનું હતું, પણ દિન પ્રતિદિન દરદીઓની ગીરદી વધી જવાથી તેઓના સુખ સગવડની ખાતર અમેએ મુંબાઈમાં ભુલેશ્વરના તળાવ સામે ત્રીજા ભોઈવાડાને નાકે જાહેર રસ્તા ઉપર મકાન બદલ્યું છે માટે હવેથી તે ડેકાણું મળવું.

વૈદ્ય હરિશંકર સાધારામ દ્વિવેદી.

સંગ્રહણી (ઝાડા) સુવારોગ અને ધાતુક્ષયના ખાસ વૈદ્ય.

મુંબાઈ-ભુલેશ્વરના તળાવ સામે ત્રીજા ભોઈવાડાને નાકે.

દર રવિવારે અને સોમવારે સવારના

૯ થી ૧૨ અને સાંજના ૪ થી ૮

વાગ્યા સુધી મેળાપ થશે.

ત્યારબાદ અમદાવાદમાં મેળાપ થશે.

પચવહેવાર નીચેના શિરનામેજ  
કરવો.

દોશીવાડાની પેળા-અમદાવાદ.

આખા મુંબઈ ઇલાકામાં સંખ્યાબંધ દરદીઓના  
મહાન ભયંકર રોગો મટાડી નામના મેળવનાર



વૈદ્ય હરિશંકર લાધારામ દ્વિવેદી.

સંયલગ્ની (જાડાનોરોગ), સુતારોગ અને ધાતુક્ષયના ખાસ વૈદ્ય.

# પ્રસ્તાવના.

વીસમી સદીના પૂર્વાર્ધમાં હિંદુસ્તાનની ઉન્નતિ અનેક માર્ગે થવાની અપેક્ષા રાખવામાં આવે છે, તેમાં સાહિત્ય, વિજ્ઞાન અને વ્યાપારનાં ક્ષેત્રોમાં રવીન્દ્રનાથ ટાગોર, ત્રિભુવનદાસ ગજજર, મી. જમ-સેદજી તાતા વિગેરે વીર પુરૂષોદ્વારા પ્રારંભ પણ થઈ ચૂક્યો છે, છતાં ચરક અને સુશ્રુત જેવા વિશ્વમાન્ય મહર્ષિઓના હાથથી સ્થાપવામાં આવેલું આયુર્વેદનું અતિ ઉપયોગિ ક્ષેત્ર હજી સુધી કેવળ ઉપેક્ષાજ ભોગવે છે, તે જોઈ આશ્ચર્ય થયા વિના રહેતું નથી.

મનુષ્યજાતિનાં શારીરિક તથા માનસિક દુઃખોના નિવારણાર્થે સુધરેલી દુનિયામાં અનેક શોધખોળ તથા નવીન પ્રયત્નો થઈ રહેલા છે, પણ ખાસ એક અગત્યની દિશામાં પ્રયાણ કરવા અગર કરાવવાને કોઈ સમર્થ વ્યક્તિ અથવા યોગ્ય મંડળો બહાર પડશે નહિ, ત્યાંસુધી ઉપર કહેલાં સંકટોથી આર્યાવર્તની પ્રજા સહેલાઈથી મુક્ત થઈ શકશે નહિ.

આ દિશા તે પ્રાચીન આયુર્વેદની શોધખોળ તથા પુનરુદ્ધારની છે, અને અર્વાચીન પાશ્ચાત્ય પદ્ધતિને મુકાબલે તેની શ્રેષ્ઠતા નીચેનાં કારણોથી સાબિત થાય છે:—

[ ૧ ] આયુર્વેદનો અતિ પ્રાચીન ગ્રંથ ચરક સંહિતા જે આજથી ઓછામાં ઓછો ૬૦૦૦ વર્ષ પહેલાં અર્ધર્થવેદના સમયમાં લખાયેલો છે, તેમાં જણાવ્યા પ્રમાણે તે વખતે પણ “વૈદ્યોનાં



અનેક શાસ્ત્રો પ્રમરતાં હતાં.” તે ઉપરથી આપણી પદ્ધતિ કેટલી બધી જુની છે, તેની પ્રતીતિ થાય છે.

[ ૨ ] આવી દીર્ઘકાળથી ચાલુ પદ્ધતિમાં દેશ, કાળ, અને પ્રકૃતિને અનુસાર કેટલો બધો કીંમતી અનુભવ સમાયેલો હોવો જોઈએ તે વિષે વિચાર કરતાં તેને વ્યર્થ ફેંકી દેવો તે ઇષ્ટ નથી એમ ખાતરી થાય છે.

[ ૩ ] કુદરતના નિયમ પ્રમાણે રોગોની ચિકિત્સા આમોહવા વગેરે આસપાસની પરિસ્થિતિને ધ્યાનમાં લઈને કરવામાં આવે તોજ તે શ્લેષ્મંદ નીવડે છે; વળી અહિં ઉગેલી વનસ્પતિથીજ આપણાં શરીર વૃદ્ધિ પામેલાં હોવાથી તે આપણાં શરીરનાં પરંમાણુઓને વિશેષ માફક આવે છે.

[ ૪ ] હિંદુસ્તાન ઉત્તમોત્તમ ઔષધીઓનું એક એવું જગત્ સંગ્રહસ્થાન છે કે મિલકતુલ નજીવી કીંમતે ઘણીક ઉમદા દવાઓ બની શકે છે, તો પછી દારૂવાળાં વિદેશી ટ્રિકચરો પાછળ મોટી રકમો શા માટે ખરચવી જોઈએ ?

[ ૫ ] જોકે હાલનું પાશ્ચાત્ય વૈદક ઘણુંજ આગળ વધી ગયું છે, અને તેના શારીર તથા શસ્ત્રવિદ્યા વિગેરે વિષયોને આપણે છોડી દીધેલા હોવાથી લગભગ નવા જેવા ગણી શકાય તેમ છે, છતાં એટલું તો નિર્વિવાદ છે કે હિંદુસ્તાનના આત્મજ્ઞો પાસેથી બગદાદના ખલીફાએ આપણી વિદ્યાનો પોતાના દેશમાં પ્રચાર કર્યો, ત્યાંથી ચાલુદી પ્રજાએ તેનું ગ્રહણ કર્યું, અને તેમની મારશ્વત ફેંચ, જર્મન, અંગ્રેજ વિગેરે યુરોપીય પ્રજાઓ

આ વિદ્યા શીખેલ છે, માટે ગમે તેટલું રૂપ બદલવા છતાં મૂળ તો સંસ્કૃત આયુર્વેદજ છે, ત્યારે તેના બિલકુલ ત્યાગ કરવો, અને મૂળને પોપવાને બદલે શાખાઓ મારગત વૃક્ષની વૃદ્ધિ કરવી તે વાત સચુક્તિક નથી.

[ ૬ ] સિપરીટવાળી દવાઓની મદદવડે એકદમ રોગને થોડો વખત દાખી દેવાથી તરત કાયદો જાણાય છે, પણ છેવટે શરીરનું કોવત તદ્દન ભસ્મીભૂત થતું જાણાય છે, તે વાત સર્વના જાણવામાં છે. તમામ અગ્રેજ પ્રવાહી દવાઓમાં દારૂ આવતો હોવાથી નબળા દરદીઓ-ખાસ કરીને સ્ત્રીઓ-ઉપર કિલ્લી ખરાબ અસર થાય છે. [ જુઓ મહારાજ ગાયકવાડ સરકારના ડાક્ટર સુમન્તરાવ મહેતા કૃત આયુર્વેદ વિષે નિબંધ પાનું ૩૩ ]

[ ૭ ] સિકંદર બાદશાહનું લશ્કર આજથી ૨૩૦૦ વર્ષ ઉપર પંજાબમાં આવતાં ઘણાક અસાધ્ય સર્પદંશથી જ્યારે તેના યુનાની હકીમો તદ્દન નાકિમેદ થઈ ગયા, ત્યારે દેશી વૈદ્યોની મદદ લેવાથી ઘણાક સિપાઈઓ મરણના મુખમાંથી બચ્યા હતા, અને આવા વિદ્વાન વૈદ્યોને સિકંદર બાદશાહે પોતાની પાસે રાખી લીધા, એમ એરિઅન નામનો ગ્રીક ઇતિહાસકર્તા લખે છે.

[ ૮ ] સંસ્કૃત પ્રોફેસર વેબર લખે છે કે યુનાનીઓએ સુશ્રુતના મતને ગ્રહણ કરેલ છે, એવાં ઘણાં પ્રમાણ લાથ લાગે છે.

[ ૯ ] હિંદુસ્તાનના વિદ્વાન વૈદ્યો જેમ આગળ બચંકર રોગો મટાડતા, તેવી રીતે હાલમાં પણ ઘણી વખત ડાક્ટરોએ અસાધ્ય જાણાવી દીધેલા રોગીઓને વિદ્વાન વૈદ્યો સાજા કરે છે તેવા દાખલા વારંવાર ખતતા સોના જાણવામાં છે.

[ ૧૦ ] જેખમ ભરેલી કાંપદ્રૂપ કર્યા વગર કેટલાંક દરદો, જેવાં કે જ-

બોદર, મગદર, અર્શ, હાડગંભીર, નાસુર, ઉપદંશ [ ચાંદી ]  
બદ, કંઠમાળ [ ગળાની ગાંઠો ], ગંડમાળ, નાડીવણ વગેરે દેશી  
ઉપચારથી સારાં થઈ શકે છે.

૧૧ ] કેટલાંએક આંખનાં દરદો, જેવાં કે ઝામરવા, કુલાં વિગેરે  
પાશ્ચાત્ય ઉપચારોથી લોકોને કેટલીક વખત હેરાન થવું પડે છે,  
જ્યારે પૌર્વાત્ય પદ્ધતિમાં તેને માટે એવા સારા ઉપાયો છે, કે  
તેવા દરદીઓને જલદી આરામ થઈ શકે છે.

આવી રીતે આપણી પરંપરાથી ચાલતી આવેલી પદ્ધતિ ઘણી  
જ ઉત્તમ હોવાથી તેને અંગ્રેજી વૈદ્યકની પેઠે ખીલવવાની તથા ઉત્તેજન  
આપી તેમાં શોધખોળ કરાવવાની બહુ જરૂર છે. આપણા પૂર્વ-  
જ્નેએ અથાક શ્રમ લઈ હજારો વર્ષનું સંગ્રહ કરેલું જ્ઞાન માત્ર આ-  
પણી અશ્રદ્ધાથી અથવા બેદરકારીથી હમેશાને માટે આ જગતમાંથી  
લય પામે, તો તેમાં એકલા ભારતવાસીઓનેજ નહીં, પણ આખી દુ-  
નિયાને જગત્ નુકસાન છે, માટે સરકાર તરફથી અથવા હિંદની પ્રજા  
તરફથી જ્યાંલગી મુંબાઈની આન્ટ મેડિકલ કોલેજના જેવી અથવા  
બેંગલોરમાં આવેલી તાતા રીસર્ચ ઇન્સ્ટીટ્યૂટ જેવી સંસ્થાઓ  
આયુર્વેદની ખીલવણી માટે નહિ થાય, ત્યાં સુધી આ ગુપ્ત રહેલી વિદ્યા  
ખરેખરા પ્રકાશમાં આવી શકશે નહીં. પરંતુ તેમ થવાને માટે બીજા  
તાતા નીકળતાં સુધી નિરાશ થઈને બેસી રહેવું તે સમજી મનુષ્યોનો  
ધર્મ નથી, પણ યથાશક્તિ સ્વરૂપ પણ પ્રયાસ કરી આ ક્ષણભંગુર  
જગતમાં કંઈક પણ જનસેવા કરવી એવા હેતુથી અમોએ અમદાવાદ  
અને મુંબાઈમાં બી નેટીવ ચેમ્બર ઓફ મેડિસિન નામની સંસ્થા

સ્થાપી છે, અને ખુદ આ શહેરો અને તેની આસપાસનાં નાનાં અને મોટાં ગામડાંઓમાં એકંદરે આખા મુંબઈ ધલાકામાં છેલ્લાં ૧૦-૧૨ વર્ષ થયાં અમોએ જાહેર પ્રજાની સમક્ષ આયુર્વેદની ઉત્તતિ અર્થે તેના મહાન સિદ્ધાંતોને ખરા સ્વરૂપમાં પ્રકાશિત કરી સ્વાર્થ જોડે યથાશક્તિ પરમાર્થ સાધવા પ્રયત્ન આરંભ્યો છે. મહાકવિ શ્રી ભર્તૃહરિએ કહ્યું છે કે “જેઓ સ્વાર્થને વિત્તકલ્પ તથા દમને કેવળ પરમાર્થ કરે છે, તેઓને મહાપુરૂષો સમજવા; જ્યારે સામાન્ય પુરૂષો સ્વાર્થ જોડે યથાશક્તિ પરમાર્થ સાધવામાં તત્પર રહે છે; પરંતુ જેઓ સ્વાર્થને માટે પારકાનું હિત ખગાડે છે, તેઓને મનુષ્યરૂપે રાક્ષસો સમજવા, અને જેઓ નિર્ઠરક ખીજાનું ખુરું કરે છે તેઓને શું નામ આપવું તે અમોને સજાતું પણ નથી.”

યુરોપ અમેરિકાના ડાક્ટરો જેમ પોતાની ખંત અને પ્રતિભાવડે નવી નવી શોધખોળ ચલાવતા રહે છે, તેવીજ રીતે આપણા દેશી વૈદ્યકમાં થાય એવા હેતુથી અમોએ આ સંસ્થા સ્થાપી છે, અને છેલ્લાં પાંચ વર્ષ થયાં ‘સંપ્રહણીનો ખાસ ઇલાજ’ શાસ્ત્રીય રીતે શોધી કહાડવાથી અમોને આ કાર્યમાં અતિશય પ્રતેહ મળી ચૂકી છે. મોટા મોટા ડાક્ટરો અને વંચો પાસેથી નાસીપાસ થઈ છેવટે આશા મૂકી દીધેલી, એવા મનુષ્યોને અમારી ઉપચારની પદ્ધતિથી કેટલો ફાયદો થયો છે તે તેમનાં સર્ટિફિકેટોજ કહી આપશે, માટે તે વિષે આ સ્થળે વિશેષ વિવેચન કરવાની જરૂર નથી. સદરહુ સર્ટિફિકેટો લખી આપનારા ગૃહસ્થોને જાતે રૂબરૂમાં મળી વાતચીત કરવાથી તમોને ઘણું અનન્ય અનુભવ મળેલું લાગશે, કે મુંબાઈના નામાંકિત ડાક્ટરો જેઓ વાતચીત કરવાની રીતે ૩. ૧૫-૨૦ લેશે, તેઓ પાસેથી પણ થાકીને આવેલા અને જેમણે

હજીરો રૂપિયા ખર્ચા નાંખેલા છતાં આરામ નહિ થએલો અને કેટલાએકને પગે સોજા ચડી ગએલા, શરીરમાંથી લોહી જતું રહેવાથી સુકા હાડપિંજર જેવા બની ગએલા, એવા દરદીઓને કેવી અજબ રીતે અમારા હાથથી આરામ થએલો છે; માટે કેટલાએક પારદી ખુદિથી ચાલનારા સુધરેલા જમાનાના લોકોએ આ ઉપરથી ઘડો લેવાનો છે કે પાશ્ચાત્ય સાયન્સ હજી કાંઈ પૂર્ણ સ્થિતિએ પહોંચ્યું નથી; અને હિંદુસ્તાનમાં અસલ જ્યાં વૈદ્યોની કોંગ્રેસો ભરાતી [જીઓ ચરક સંહિતા], ત્યાં તો કાંઈ સાયન્સ છેજ નહીં એવું માની પોતાના અધુરા જ્ઞાનનો ધમંડ રાખનારાઓને અને દેશી દવાઓનાં નામથી પણ જેમને સૂગ આવે છે, તેવા લોકોનાં કુટુંબો અગર ઇષ્ટ મિત્રોમાં ઘણાએક ખેદકારક સંબંધણીના તથા ખીન્ન અસાધ્ય મરણાંત કેસો બની ગયા છે, કેમકે તેઓ દેશી શોધખોળને અવકાશજ આપતા નથી. (ઇ. સ. ના ૧૩ મા સૈકા સુધી હિંદુઓ તથા યૌદ્ધો તેમના વખતની કોઈપણ યુરોપીય પ્રજા કરતાં સાયન્સમાં કેટલા આગળ વધ્યા હતા, તેને માટે જીઓ ડૉ. પ્રફુલ્લચંદ્ર રોયનું 'હિંદુ રસાયન શાસ્ત્ર'.)

સમજી મનુષ્યો તો પ્રથમથીજ જાણે છે કે દરેક મનુષ્યની પ્રકૃતિ એકસરખી હોતી નથી, તેવો કુદરતનો નિયમ છે, અને પેટન્ટ દવાઓનો હેતુજ આ નિયમથી વિરુદ્ધ છે, કેમકે પ્રકૃતિ, દેશ, કાળ વિગેરેનો વિચાર કર્યા વગર એકજ જાતની દવાથી તમામ મનુષ્યોને શાયદો થઈ શકે તે દેખીતુંજ અસંભવિત અને ન્યાયથી વિરુદ્ધ છે.

માટે અમોએ ઉંડા વિચારપૂર્વક અને શોધખોળની પદ્ધતિસર જે દામનો ખોળે ઉઠાવ્યો છે તેમાં તમામ ગાયતો ન્યાયપુરઃસર અને

શાસ્ત્રના ધોરણ પ્રમાણે છે, અને તેમાં કોઈપણ જાતની જાહેરખબરીઆ ધૂર્તતા અગર દરદીઓને ભોગે સ્વાર્થ સાધવાનો અંશ પણ નથી.

છેવટે સુઝ અને કેળવાએલા વર્ગોને અમારી વિનંતિ છે કે માત્ર હેન્ડમિલોથી આ દુનિયા ઝુકાતી નથી, પણ ખર્ચ કામ કરી ખતાવવાથી-જ વિશ્વાસપાત્ર થઈ શકાય છે. જૂઠ્ઠા વાદ્યાતુર્યથી કદાચ લોકો ઘડીભર છેતરાશે, પણ આખરે કાચ તે કાચ અને હીરો તે હીરો, માટે દરેક ધંધામાં રત્તેલ મેળવવા મજ્જતા ભાઈઓને પણ અમો સલાહ આપીએ છીએ કે “ખોલવું” તેના કરતાં “કરી ખતાવવું” તે કિતમ છે. દુનિયાના કેટલાએક મહાન કાર્યવાહકો અને ધુરંધર પુરૂષો ખોલે છે થોડું, પણ કરી ખતાવે છે ઘણું. માટે અમો પણ એ સૂત્રને અવલંબીને અહિંજ વિરમીએ છીએ.



FREE

FREE

# Life of Shri Krishna.

An anniversary sermon  
preached before the Rajkumars of  
the Daly College, Indore, C. I.

by

D. P. Raval.

M. A.

Professor of Sanskrit,  
I. C. College, Indore.

*Send half anna Postage stamp*

*To.*

*Vaidya Harishanker Ladharam  
Dwivedi.*

Doshiwada's Pole, Ahmedabad.



# ‘સુખી થવાનો સંદેશો.’



જગતમાં રાજ્યથી રંક સુધી તમામ મનુષ્યો, તેમજ પશુ, પંખી વિગેરે અન્ય પ્રાણી પણ સૌ સુખી થવા ઇચ્છા રાખે છે. જે લોકો આ દુનિયામાં મોટાં મોટાં કષ્ટ વેડીને મહાભારત પ્રયાસ કર્યા કરે છે તે પણ કોઈ સુખને અર્થે જ હોય છે. તેમાં જે ડાહ્યા અને વિદ્વાન પુરૂષો હોય છે તેઓ પોતાના તેમજ બીજાઓના સુખનો વિચાર કરે છે પણ ટુંકી નજરના માણસો માત્ર પોતાના જ સુખ તરફ નજર દોડાવે છે; પછી તે મેળવવામાં બન્ને બીજાઓને ગમે તેટલી હાનિ થતી હોય તેનો વિચાર કરતા નથી. વળી સમજી પુરૂષો હમેશાં ભવિષ્યના લાંબા સુખને ઇચ્છે છે. પણ ટુંક જીવિવાળા ઘડીભરના સુખને માટે હમેશાં માટે પીડા વહેરી લે છે. આ બધી બાબતોના સાચા અને સુંદર દાખલા આગળ આપવામાં આવશે.



## પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા.

જો કે સુખ દુઃખનો ખરો આધાર પોતાના મનની માન્યતા ઉપર રહેલો છે, (મનएव मनुष्याणां कारणं बन्ध मोक्षयोः) એવું વિદ્વાનોનું કહેવું છે, પણ સામાન્ય દૃષ્ટિથી જોતાં તો તમામ સુખોનું મૂળ શરીરની તંદુરસ્તી છે. કેમકે તંદુરસ્ત શરીર વગર સ્વાદિષ્ટ ભોજનો ઝેર જેવાં લાગે છે, સુંદર વસ્ત્રો સર્પની કાંચળી જેવાં થઇ પડે છે, સુગંધી પદાર્થો દુર્ગંધિ લાગે છે, ભવ્ય મહેલો સ્મશાન સરખા બાસે છે, મનોહર બગીચાઓ દાવાનળ જેવા જળાય છે, અને આખી દુનિયાનું રાજ્ય પણ લેશ માત્ર આનંદ આપવાને બદલે ઘોર નરક જેવું અસહ્ય થઇ પડે છે. માટેજ આપણી ચોપડીઓમાં લખ્યું છે જે “પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા.” તેથી દરેક જાતી પુરૂષની ધરજ છે કે પોતાના શરીરને નિરોગી રાખવાનો પ્રયત્ન પહેલાં કરવો, અને ખીજાં તમામ કાર્યો તેનાથી ઉતરતાં ગણવાં.

## અમારો હેતુ.

હમરો વર્ષ પહેલાં આયુર્વેદને રચનાર વિદ્વાન ઋષિઓએ પોતાનાં બધાં યુસ્તકોમાં પ્રથમ એજ અતાવ્યું છે કે વ્યાધિ થયા પછી તેના ઉપાયો કરવા તેના કરતાં વ્યાધિ નજ થાય તેવા ઉપાયો પ્રથમ યોજવા એ વધારે હકાપણ બરેવું છે (Prevention is better than cure.) આ ઉપાયોને તેઓએ ‘સ્વસ્થ રક્ષણ વિધિ’ એવું નામ આપેલું છે. અને વૈદ્ય તથા ડાક્ટર એ શબ્દોનો મૂળ અર્થ કરીએ, તો વિદ્યા ઉપરથી વૈદ્ય શબ્દ, માટે જાણનાર જ્ઞાતી પુરૂષ એજ વૈદ્ય, અને ડાક્ટર શબ્દ તે શરસી દસ્તૂર (સંસ્કૃત-દે-૪-ઉપદે-૪) પરથી થયેલો છે એટલે ખીજાઓને ઉપદેશ આપવાની શક્તિ ધરાવતો હોય અને તેવી કરજ

બળવતો હોય તેજ ડાક્ટર કહેવાય અને આવજા બહોળા અર્થમાં તેશબ્દ હજી પણ વપરાય છે, જેમકે ડાક્ટર ઓપરેશિયોસોરી, ડાક્ટર ઓવ લો, ડાક્ટર ઓવ ડિવિનિટિ (દર્શનિક; કાયદામાં પારંગત; ધર્મ જ્ઞાનમાં નિપુણ, ઇત્યાદિ); માટે આ ઉપરથી સમજવાનું છે કે થએલા રોગને મટાડવો તેટલામાંજ કાંઈ વૈદ્ય ડાક્ટરોની ઇતિકર્તવ્યતા આવી જતી નથી, પણ રોગ શી રીતે થવા નજ પામે તેનો વારંવાર ઉપદેશ કરવો જોઈએ. આવા કર્તવ્યને અનુસરીનેજ સુખી થવાને માટે સદરૂઢ પુસ્તક લખવામાં આવ્યું છે.

## હવા.

દરેક મનુષ્યને શુદ્ધ હવા, શુદ્ધ પાણી, શુદ્ધ ખોરાક, કસરત અને સ્વચ્છ વસ્ત્રોની જરૂર છે. તે આગતમાં સૌથી વધારે અગત્ય શુદ્ધ હવાની છે. ઘણા લોકો શિયાળામાં રાત્રે માથે કપડું ઓઢીને સુઈ જાય છે, તે ઘણું નુકસાનકારક છે. અધાં ખારી ખારણું બંધ કરીને ઘરમાં સળગતા કોયલા, લાકડાં, દીવો વિગેરે રાખવાથી ઘણી વેળા બહુ નુકસાન થાય છે. થોડા વખત કિચર ઇન્દોરમાં એવો દાખલો બન્યો હતો—મીઠા-ઇનો ધંધો કરનાર ત્રણ બ્રાહ્મણો માવો વિગેરે બનાવતાં મોડું થઈ જવાથી દુકાનનાં ખારણું બંધ હતાં છતાં કોયલા હોલવ્યા વિના ઉઘી ગયા. સવારે આઠ નવ વાગ્યા પણ દુકાન બંધ હતી તે જોઈને પાડોશીઓએ ખુમરાણુ મચાવી દુકાનો ખોલી ત્યારે ત્રણે દંડા ગાર મરેલા માલુમ પડ્યા. તેમાંથી એકના જાતિ બાઈઓ લોકોનું કહેવું નહિ સાંભળતાં તરત તેને સ્મશાને લઈ ગયા, ને મરેલો જાણી જાણી દીધો. પણ ખીજ બેને લોકોના બહુ આગ્રહથી ઇસ્પતાલે લઈ જવામાં આવ્યા, ત્યાં ચાર છ કલાક સુધી ડાક્ટરોએ જુદી જુદી રીતે તેમનો બંધ

પડી ગએલો શ્વાસ પાછો ચલાવવા મહેનત કરી, ને છેવટે તે બન્ને જીવતા થયા. આથી કરીને પહેલાનાં સગાં વહાલાંઓને કેટલો પશ્ચાત્તાપ થયો હશે તેનો ખ્યાલ કરવો મુશ્કેલ નથી. ગુજરાત જેવા સપાટ પ્રદેશના લોકો કરતાં કાઠીઆવાડના તેમજ દક્ષિણના લોકોનું લોહી વધારે લાલ અને શુદ્ધ હોવાથી તેઓ વધારે મજબુત હોયછે, તેમજ હિમાલય તરફના પહાડી લોકો, પંજાબી લોકો, અને કાશ્મીર તરફના અરધાન લોકો વિગેરે પહોળી છાતીવાળા હોવાનું કારણ પણ તેજ છે. શહેરના કરતાં ગામડાંના લોકો વધારે તન્દુરસ્ત હોય છે, તે પણ શુદ્ધ હવાનાજ પ્રતાપ છે. ઘણાં મોટાં શહેરોની અંદર ગટરો અને જાજરમાંથી નીકળતી ઝેરી હવા પ્રાણહારક થઈ પડે છે. અને મકાનની આસપાસ માંસાહારી લોકોએ જનવરનાં હાડકાં અને પીછાં ફેંકી દીધેલાં હોય છે તે કોહીને દુર્ગંધ મારે છે, ને ઝેરી હવા પેદા કરી જતુંઓ ફેલાય છે, સવારમાં ઉઠીને જ્યારે આપણા પૂર્વજો પડાડ, નદીઓ, અને સુંદર બાગ બગીચા નિહાળતા, ત્યારે હાલમાં મોટાં શહેરોમાં પ્રભાતમાં ઉઠીને બહાર જોઈએ તો ગંદાં જાજરો અને કચરાના ઢગલા નજરે પડે છે. ગામડામાં પણ ઘણા લોકો ઘરની બહુજ નજીક જાણ, ખાતર, કચરા વિગેરેના ઢગલા કરે છે તે જેમ અને તેમ દૂર રાખવા જોઈએ. ટુંકામાં કહેવાની મતલબ એ છે કે જેમ અને તેમ તમારાં ઘર અંદરથી અને બહારથી સાફ રાખો, અને પુષ્કળ શુદ્ધ હવા ઘરમાં આવવા દો, તથા તમો પોતે પણ દિવસમાં કલાક એ કલાક ખુલ્લી હવામાં બહાર ફરવા જવાની ટેવ રાખો. મિલના કામદારોને સંપૂર્ણ ઉનાળામાં પણ ગરમ હવાની અંદર જ્યાં રૂનાં બારીક રજકણો હોય છે ત્યાં બંધ હવામાં કામ કરવાનું હોવાથી તેઓનાં શરીર તવાઈ જાય છે અને ક્ષય અથવા ખીજ ઘણા ભયંકર જીવલેણ રોગો લાગુ પડે છે.

ખીજી બધી ચીજો કરતાં માણસને શુદ્ધ હવાની વિશેષ જરૂર હોવાથી ઇશ્વરે તે જન્મતાં સાથેજ પુષ્કળ પ્રમાણમાં આપેલી છે અને કોકોમાં કહેવાય છે કે “ હવાના પૈસા બેસતા નથી ” પણ ખરું પૂછો તો મોટાં શહેરોમાં તમારાં બાળકોને ચોવીસે કલાક સ્વચ્છ હવામાં શ્વાસ લેવો હોય તો તે કાર્ય ઘણુંજ મોંઘું થઈ પડ્યું છે. પાંચ દશ કે પંદર રૂપિયા મહિને બાકું આપનાર એક મધ્યમ વર્ગનો માણસ મુંબઈ જેવા શહેરમાં પોતાના કુટુંબ માટે સ્વચ્છ હવા કે અજવાળાની કશી પણ સંતોષકારક વ્યવસ્થા કરી શકતો નથી. ગુજરાત, કચ્છ, કાઠીયાવાડની સુંદર હવામાં ઉછરેલા યુવાનો જ્યારે ધંધા અર્થે મુંબઈ જાય છે ત્યારે ખરેખર તેઓની અને ખાસ કરીને તેઓના બાળબચ્ચાંની દશા કંટાળાજનક થઈ પડે છે. જેવી રીતે અધારામાં ઉગેલો છોડ ધોળો પૂણી જેવો થઈ જાય છે તેવી રીતે અધારી કોટડીમાં દિવસ ગુજરનાર કુટુંબો શિક્ષા, નિસ્તેજ અને નિરૂત્સાહી બની જાય છે. એવા પણ દાખલા અમારા જાણવામાં આવ્યા છે કે દર મહિને જે ગૃહસ્થ ૧૫૦ રૂપિયા જેટલું બાકું ખરચે છે તેનાં છોકરાંને પણ ઉપર રહેતું પડતું હોવાથી રમવાનું ખુદ્દતું આંગણું ( કંપાઉન્ડ ) મળતું નથી, તો પછી સાધારણ ગરીબ વર્ગની તો વાત જ શી પુછવી ! અંગ્રેજીમાં કહેવત છે કે “જે ઘરમાં હવા અને અંજવાળું પ્રવેશ કરી શકતાં નથી તેમાં અવશ્ય ડાકટરનો પ્રવેશ થાય છે.” નિરૂપાયે જે કોકોને આવે સ્થળે જીંદગી ગુજરવી પડે છે તેમણે ઘર બાંહે લેતી વખતે આસપાસની ગંદકી અગર સ્વચ્છતા, જળરૂની સરાઈ, કદાચ ઘરમાં આગ લાગે તો નાશી છુટવા માટેની સીડીઓ વિગેરેની સગવડ, હવા તથા પ્રકાશને માટે પુષ્કળ બારી બારણાં વિગેરે બાબતો ધ્યાનમાં રાખવી. હાલમાં શહેર સુધારણા અર્થે યુરોપથી સરકારે ખાસ બોલાવેલ પ્રોફેસર ગેડિસે મુંબઈના મિલ

મળુરોનાં ધરો જોતાં કહ્યું હતું કે ‘ જેમ માલ ભરવાની વખારો હોય છે તેમ આ ધર નથી પણ માણસો ભરવાની વખારો છે ! ’ પ્રભુ આપણને એવી વખારોથી દૂર રાખે !

## પાણી.

હવાથી ખીજે નંખરે પાણી છે. સ્થિર પાણીના કરતાં વહેતું પાણી વધારે સ્વચ્છ હોય છે. ઉંડા દૂવાઓનાં પાણી છીછરા દૂવાઓ કરતાં વધારે હલકાં અને સાદા હોય છે. નળનાં પાણી બંધેજ હોવાથી ભારે હોય છે, તેમજ વખતે કોઈ જગોએ ફટ થાય છે તો ગંદું પાણી આવવાનો સંભવ છે. પણ એકંદરે જોતાં નળનું પાણી જો કદરતી ઝરણુનો ચાલુ પ્રવાહ કાયમ આવતો હોય અને શહેરથી ઉંચી જગોપરથી આવતું હોય અને તેને ગાળવાને માટે જો સારો બંદોબસ્ત હોય, તો તે પાણી વધારે સ્વચ્છ હોય છે. કોલેરાના સૂક્ષ્મ જંતુઓ પાણી અથવા ખોરાક મારફત શરીરમાં દાખલ થાય છે એ વાત નિર્વિવાદ છે, માટે પાણીને ગરમ કરી ગાળીને પછી ઠંડું કરી પીવામાં આવે તો ઘણું સાફ. આર્ય વૈદકનો આ નિયમ હતો પણ જૈન સાધુઓમાં પ્રચલિત છે તે ઘણું ખુશી થવાજેવું છે. ખરાબ પાણીથી ઘણી જાતના રોગજેવાકેવાજો (નાર) ખસ, બંધકોશ, ચામડીનાં દરદો, રાકી, હાથે પગે રસ ઉતરવો, વંધરાવળ, બરોળ વિગેરે પેદા થાય છે. ટાંકાનું પાણી બનતાં લગી નજ પીવું એ ડહાપણ ભરેલું છે. જે દેશનું પાણી ખરાબ અને અસ્વચ્છ હોય છે ત્યાંની પ્રજા નિર્બળ ને રોગી હોય છે.

## ખોરાક.

હવે ઇંદગીની જરૂરીઆતોમાં ત્રીજો નંખરે સ્વચ્છ અને સાદો ખોરાક છે. આ ખાખત વિષે જોટલું કહીએ તોટલું ઓછું છે. દુનિયામાં

જે જે રોગો થાય છે તેમાંના ઘણા ખરા ખાવા પીવામાં આપણી પોતાનીજ ભૂલવડે થાય છે. પ્રાણુ ધારણ કરવા માટેજ ખોરાક છે તે મૂળ વાત ભૂલી જઈને ઘણા લોકો એમજ સમજે છે કે ખાવા માટેજ આ જીંદગી છે. થોડું ખાવાથી કાંઈકજ માણસો માંદા પડે છે, પણ તેથી સોગણા મનુષ્યો વધારે ખાવાથી માંદા પડતા હશે. નાતોમાં જન્મણમાં લોકો અકરાંતીઆ થઈ એહદ થાય છે, તહેવારોની અંદર હદ ઉપરાંત મિષ્ટાન્ન જમવામાં આવે છે, જમણુ વીતી ગયા પછી ઘરનાં માણસો ખાકી વધેલી મીઠાઈ-સુખડી વિગેરે ઘણા દિવસ લગી ખાવા કરે છે અને તેમાંથી ઘણા પ્રકારના રોગ કહાબવે છે. અમદાવાદમાં એક ધાંચીને ત્યાં વરો ગયા પછી તેણે છ મહિના સુધી ખાકી વધેલી સુખડી ખાધી તેથી તેને ભયંકર મત્તુ પ્રમેહનો ( મીઠી પેસાબનો ) વ્યાધિ થયો હતો. વળી ખાવાના શોખીલા શ્રીમતો કેમ જાણે પોતાની મોટાઈ બધી ખાવાપીવામાંજ આવી જતી હોય તેમ ઘણી જાતનાં શાક, રાયતાં, ચટણીઓ, ભજીયાં વિગેરે ખારાં-ખાટાં-તીખાં ભોજનો કરાવી યોગ્ય સાદા ખોરાકને બદલે આવી ચીજોથીજ પેટ ભરે છે; તેથી અગ્નિ મંદ થઈ જાય છે, પવનનો ખુલાસો થતો નથી અને શરીરમાં રોગનાં બીજ રોપાય છે.

ઘણા માણસો ધંધાઈ પરદેશ જાય છે ત્યારે વીશીઓમાં હોટેલોમાં, અગર કાચું કોરું, ભજીયાં, ગાંડીઆ, લાડુ વિગેરે ખાઈ પોતાનું શરીર ખરાબ કરે છે. વીશી-હોટેલોવાળા અને હલવાઈઓ-મીઠાઈવાળા ખરાબ સહેલો ઉતરતા પ્રકારનો ખોરાક, ધીને બદલે તેલ અથવા સેનભેન કરેલાં ધી વિગેરે વાપરવાનાજ. વળી કેટલાએક યુવાનો આઈસક્રીમ જેવા ઠંડા પદાર્થો ખાઈને પુરુષત્વ ગુમાવી બેસે છે. તેમજ **સાર**

**નપુંસકાઃ સર્વે** ( બધી જાતના ક્ષારો પુરુષત્વને નુકસાન કરતાં છે. )  
 સોડા વિગેરે ક્ષાર પણ ચાલુ લેવાથી શરીરને નુકસાન કરે છે. આવી  
 રીતે અતિ ખારાં, ખાટાં, તીખાં, અને ગરમાગરમ ભોજનો ખાવાથી ઘણો  
 ગેરસાધકો થાય છે.

**આ.**

આ પીવાનો રિવાજ છૂટાં પચાસેક વર્ષ થયાં દાખલ થયો છે; ઉપર  
 ઉપરથી જોતાં તેને એક નિર્દોષ વિનોદ માનવાને કાંઈ હરકત નથી,  
 પણ ખારીક વિચાર કરી જોતાં માલુમ પડે છે કે તે રીત આપણા  
 દેશમાં વધારે નુકસાનકારક છે. ચાલ, કોશી, કોકો જેવાં ગરમ પીણાં-  
 નો રિવાજ યુરોપમાં તો સર્વત્ર પ્રસરી રહેલા દારૂના એક નમ્ર પ્રતિ-  
 નિધિ તરીકે દાખલ થયેલો હોવાથી ઇષ્ટ હતો. તેમજ તે લોકો ગરમ  
 પાણીમાં ચાનો આપણી પેઠે સખત ઉકાળો અથવા ક્વાથ કરી નાંખતા  
 નથી અને વળી ચાની જોડે ખીસ્કીટ ખાય છે. આપણે ત્યાં એકલો  
 ચા પીવાય છે તેથી આંતરડાં કુલી જાય છે, પાચનશક્તિ મંદ પડી  
 જાય છે અને નસો દીલી પડી જાય છે, અને ચાની આદત પડી ગયા  
 પછી દસ્તની હાજત ચાને આધીન બની જાય છે. કેટલાકને તો  
 તેટલા માટે જ્યે વખત ચા લેવો પડે છે. વળી કેટલાક વિદ્યાર્થીઓ  
 રાત્રે ઉંઘ ન આવે તેવા હેતુથી ચા પીને મગજના તંતુઓને ખરાબ  
 કરે છે. આવા લોકોનાં આંતરડાં પોતાનું કુદરતી કાર્ય અજાવવા અશ-  
 ક્ત થઈ જાય છે, તેથી વારંવાર દસ્તને માટે પીચકારી (Enema)  
 લેવાની ફરજ પડે છે. માટે તમારે ખરેખર જગતમાં સુખી થવું હોય  
 તો જેમ અને તેમ આ ખુરી આદતને છોડો. વળી રોશનો ઉપર ચા  
 વેચનારા પોતાની પાસે માત્ર પાણીની એક બાલટી-ડોલ રાખે છે, તેમાં  
 ગમે તેવા રોગવાળા મનુષ્યોએ પીધેલાં રકાબી પ્યાલા જરા  
 ઓળીને ધ્રુવે છે, તે નજરો નજર જોઈને ખાત્રી કરશો તો તમને

પોતાનેજ કંપારી છુટશે. આ પીનાર માઆપનાં છોકરાં પણ નાનપણથી તે પુરી આદતના ભોગ થઈ પડે છે, અને તેમની નાજીક હોજરી ઉપર થતી વિનાશકારી અસરની તો માત્ર કલ્પનાજ થઈ શકે તેમ છે.

## પુરાં વ્યસનો.

અગ્રી આવા પ્રકારનું દુર્વ્યસન બીડી-સીગારેટ પીવાનું છે. ઘણા લોકો તો જાણે મોંમાં સીગારેટ રાખવાથી સાહેબ બની જવાનું હોય તેમ ગમે તે વખતે, ગમે તે સ્થળે અને ગમે તેવા કાર્યમાં તેનો ઉપયોગ કરવાને ચુકતા નથી. ઘણાએક જીવાનીઆ દેખાદેખીથી આવા નદારા છંદમાં ફસી પડે છે, તો કેટલાએક શોખના માર્યા લપટાઈ જાય છે. જીવાન માણસોને તમાકુ અંત બીડી ઘણીજ નુકસાનકારક છે. તેનખ-જામ વધારે છે, અને મંદાગ્નિ કલ્પન કરે છે. આવી રીતે તમાકુ બુંદરી એ પણ પુરું વ્યસન છે. તેમજ દુકા તથા ચલમ વિષે સમજવું.

અરીણ, ગાંજે, ભાંગ, ચરસ, કેકેન આ સઘળી પુરી ચીજોથી જેમ અને તેમ દૂર રહેવું તે સુખી થવાનો ઉત્તમ રસ્તો છે. જેઓ તેમાં ફસી પડ્યા હોય તેમણે પણ જેમ અને તેમ મનને કબજામાં રાખી તે દુટ ચીજોની ગુલામગીરીમાંથી છુટવાને પ્રયત્ન કરેલા.

## દારૂ.

હવે સાથી પુરું અને ભયંકર વ્યસન દારૂ-શરાબનું છે અને તે ધીમે ધીમે આ દેશમાં ધર ઘાલવું જાય છે. આને વિષે પુસ્તકોનાં પુસ્તકો લખીએ તો પણ તે થોડુંજ છે. મુસલમાન ધર્મમાં દારૂ પીવાની સખ્ત મનાઈ કરેલી છે. આખર આદશાહ જ્યારે રનેહપુર સીદીના



જંગમાં ખરેખરી સાંકડમાં આવી પડ્યો ત્યારે તેણે દારૂ નહિ પીવાની પ્રતિજ્ઞા લીધેલી કહેવાય છે. તેમ હાલના મહાધોર યુરોપીય દાવાનળમાં પણ અંધાં મિત્ર રાખ્યોએ દારૂનો યથાશક્તિ નિષેધ કર્યો છે. રશિયાએ વોડકા નામનો દારૂ અંધ કરીને અખજો રૂપિયાની વાર્ષિક આવક જતી કરી છે. ઇંગ્લાંડમાં પણ ખુદ શહેનશાહથી આરંભીને સાધારણ વર્ગ પર્યન્ત દારૂ ત્યજી દેવાના સોગન લેવાયા છે, એજ અંધ દારૂની નિરર્થકતા સાબિત કરવાને બસ છે. દારૂ પીનારનું અકલ્યાણ થાય છે એવું દુનિયાના સઘળા ધર્મો પોકારીને કહે છે. દારૂ પીનારાઓને હાથે ચોરી, પાળહત્યા, સ્ત્રી હત્યા, અને આત્મ હત્યા વિગેરે ભયંકર ગુન્હા ખત છે. પાશ્ચાત્ય દેશોમાં દંપતી વચ્ચે કલહ જોને પરિણામે હજારો પવિત્ર લગ્નના સંબંધ છુટા છેડા વડે રદ થાય છે, તે સર્વ આ લતનેજ આભારી છે, એમ ત્યાંના મોટા મોટા ડાહ્યા ન્યાયાધીશોનું કહેવું છે.

સને ૧૯૧૬ ના ઓક્ટોબર માસમાં અમદાવાદમાં મળેલી મધ્ય નિષેધક પરિષદના પ્રમુખ લોકમાન્ય ગોકળદાસ કહાનદાસ પારેખે જણાવ્યું હતું કે છેલ્લાં દશ વર્ષમાં સરકારને આજકારી ખાતાની ઉપજ એક કરોડ ચુમાલીશ લાખમાંથી વધીને બે કરોડ ને વીસ લાખ થઈ છે. એટલે ૭૬ લાખ રૂપિયા વધી છે. એટલે બીજા શબ્દોમાં લોકો દસ વરસ પહેલાં પીતા, તેથી ૭૬ લાખ રૂપિયા જેના કરના બેસે છે તેટલો દારૂ દર સાલ વધારે પીવા મંડ્યા છે. દારૂથી નીચે લખેલી ખરાબ અસરો થાય છે.

૧ દારૂથી પાચન શક્તી નબળી પડે છે અને વડપણ વહેલું આવી જીંદગી ટુંકી થાય છે.

- ૨ કાળજી ( સિવર ) ઉપર ઘણી ખરાબ અસર થાય છે. પૂરતો પિત્તનો જયો ઉત્પન્ન થતો બંધ પડે છે અને તેથી અપચો તથા બંધકોશ થાય છે તેથી ઉદરના વ્યાધિ ઉત્પન્ન થઈ જસોદર જેવો બચંકર વ્યાધિ પેદા થાય છે.
- ૩ મૂત્રાશય ખગાડે છે અને પરિણામે સંધિવા, મગજનું ખાલી પડવું, મંદાગ્નિ, ઉલટી વિગેરે અપચાનાં ચિન્હો જણાય છે.
- ૪ ચેપી રોગોની સામે ટક્કર ઝીલનારાં લોહીની અંદર જે શ્વેત પરમાયુઓ છે તે કમી થઈ જાય છે, તેમજ જ્ઞાનતંતુઓ નબળા થઈ જાય છે.
- ૫ દાડથી હૃદય ઘણુંજ નબળું પડી જાય છે અને એકાએક બંધ પડવાનો સંભવ રહે છે.
- ૬ દાડથી વિચારશક્તિ, તર્કશક્તિ, ન્યાયશક્તિ બહુરે મારી જાય છે, તેથી ઘણા માણસો કલહ પ્રિય (કછઆખોર) બને છે અને વિપયાંધ થઈ જાય છે.
- ૭ દિવાનાપાણું બચંકર રીતે વધે છે. ૧૮૮૧-૮૫ સુધીમાં ફ્રાન્સમાં ૫૭૦૦૦ ગાંડા થયા તેમાંથી ૭૭ ટકા એટલે પોણા બાગથી વધુ સંખ્યા દાડને લીધે હતી.
- ૮ આત્મઘાતને ઉત્તેજન મળે છે.
- ૯ અનેક મહાન બચંકર રોગો જન્મ પામે છે.
- ૧૦ અનેક સુખી કુટુંબોનું સત્યાનાશ વળે છે.

હાંડી અગર શરદીથી બચવાને માટે દાડની જરૂર છે એવી માન્યતા તદ્દન બૂઝ બરેલી છે. કારણકે કેનેડાનાં વિસ્તીર્ણ જંગલોમાં ત્યાંના જંગલી લોકો જ્યારે શિયાળાની ઋતુમાં ઇમારતી લાકડાં કાપવા

જન્ય છે ત્યારે તેમને જો કોઈ દારૂ આપે તો તેઓ ફેંકી દે છે, કેમકે તેઓ સમજે છે કે જો એવી ઠંડી ઋતુમાં દારૂ પીશું તો અવશ્ય મરી જઈશું. પછી જ્યારે તેઓ તે લાકડાંને નદી મારણતે મોકડેા ગાઉ સુધી વહેતાં મુકી દે છે, અને રેલને રસ્તે પોતાના મુકામે જઈ પહોંચે છે ત્યારેજ દારૂ પીવા માંડે છે. વળી ઈંદોરની કોલેજના પ્રોફેસર સ્કોફીલ્ડે આ દાખલો જાતિ અનુભવનો જણાવ્યો હતો કે, નાયગરાના ભયાનક ધોધથી જ્યારે લગભગ ત્રણ માઇલ ઉપર ( જ્યાંથી આગળ વધતું તે સાક્ષાત્ મૃત્યુજ છે ) તે અને તેમના જે મિત્રો મળ્યો હંકારતા હતા, ત્યારે તેમને લાગ્યું કે પ્રવાહનો વેગ વધતો જન્ય છે માટે મળ્યો છોડી દઈને ત્રણે નદીમાં કુદી પડ્યા અને મહા મહેનતે બચી જતા હતાં. પાણીમાં તરીને સામે પાર નીકળ્યા. ઈંડી એટલી બધી હતી કે ઝાડને બાથ ભરી વળગી રહ્યા અને પવનનો દરેક સપાટો જળે છરીથી શરીરને ચીરતો હોય તેવો ભયંકર લાગતો. પછી વીશીમાં જઈને પેલા જે જળે તો ખુબ દારૂ પીધો અને તાપ્યા, તથા ખાધું, પણ મી. સ્કોફીલ્ડે તો માત્ર તાપ અને ખાવા સિવાય બીજું કશું લીધું નહિ, તેને પરિણામે પેલા જે માણસો આઠ દિવસ લગી સાજ થયા નહિ, જ્યારે મી. સ્કોફીલ્ડ બીજેજ દિવસે સ્ફુરતીમાં આવી ગયા, માટે શરૂઆતમાં થોડીવાર દારૂથી ગરમાવો જણાય છે, પણ પાછળથી પ્રત્યાઘાત ( reaction ) ને લીધે અંગે અંગ ઢીલાં પડી જઈ સુસ્તીમાં એલદ વધારો થાય છે. અને તેથી કમતાકાત થઈ અનેક રોગો ઉત્પન્ન થાય છે.

દારૂમાં કોઈ પ્રકારના વૈદ્યકીય ગુણ નથી એમ હવે ડાક્ટરો સમજ્યા લાગ્યા છે, અને લાંડન ઇન્સિટાલમાં ૫૦ વર્ષ પહેલાં જેવો દારૂ

અપાતો, તેનો હવે માત્ર આડમો ભાગ વપરાય છે, અને તેને બદલે દૂધ દાખલ કરવામાં આવ્યું છે. ઘણાકોનું એમ માનવું છે કે થોડો થોડો લેવાથી કાંઈ હરકત નથી પણ સર વિલિઅમ ગેલ, સર હેનરી ટોમસન વિગેરે સુપ્રસિદ્ધ ડાક્ટરોનો ચોક્કસ અભિપ્રાય છે વિગેરે સુપ્રસિદ્ધ ડાક્ટરોનો ચોક્કસ અભિપ્રાય છે કે થોડો થોડો લેવાથી જે ઝેરી અસર થાય છે તે વિશેષ ભયંકર છે અને તમામ જાતના શારીરિક તથા માનસિક રોગોનું મૂળ છે.

### માંસાહાર.

માંસનો ખોરાક લેવાથી ઘણી જાતના રોગો થાય છે. દરિયા કાંઠેની વસ્તીમાં અને મુસલમાનોના કેટલાક ગરીબ વર્ગોમાં માછલાના અતિશય ખોરાકથી વાતરકત ( ગળત કોલ્ડ-પત ) નો રોગ થતો જોવામાં આવે છે. ક્ષયવાળાં અથવા ખીજત રોગથી પીડાતાં દારનાં માંસને સુગંધી મસાલા ભરી વેચવામાં આવે છે, તેથી ત્રાસદાયક વ્યાધિઓ જન્મ પામે છે. થોડાં વર્ષ પહેલાં ન્યુ યૉર્ક શહેરમાં આવું બોપાળું પ્રગટ થયું હતું અને ત્યાંથી સુંદર આકર્ષક લેખો વહે પેટીંગ કરવામાં આવતાં માંસનાં લાખો પારસો કપર યુરોપ અને આસ્ટ્રેલીઆના લોકો મજબુત રીતે વહેમાઈ ગયા હતા. વરસો વરસ મોટાં શહેરોમાં સુધારા ખાતા દરકથી સડેલું માંસ પકડાઈ જતાં તેને જાણી દેવામાં આવે છે. પણ આવી ચોક્કસી બધે સ્થળે જનતી નથી. વળી રોગી જનવરના માંસને ઓળખી કાઢવું મુશ્કેલ છે. કેટલીક વાર તેવાં માંસ ખાધા પછી ઝાડો કલટી થઈ આવે છે તે પરથી જાણવું જે નહાઈ માંસ ખાધામાં આવ્યું હશે. ડાક્ટર ટેલર કહે છે કે ‘સડેલું માંસ સોંધું મળવાથી ઘણા ગરીબ માણસો તે ખાઈને માંદા પડે છે.’ ડાક્ટર ત્રિભોવનદાસ લખે છે કે, ‘માંસને લીધે “ટ્રીકાઈના”

નામનું દરદ પેદા થાય છે. આના જંતુઓનાં ઇંડાં ફુકરના માંસમાંથી માણસના પેટમાં ગયા પછી તે આખા શરીરમાં ફેલાઈ જાય છે. ચપટા કરમ-કિમિ (ટેપવર્મ) નો આગ્તર પણ માંસાહારીને થતો જોવામાં આવે છે. કેટલીક જાતની માછલી અને ખીજ દરીઆઈ જીવ ખાવાથી ઝાડો, ઉલટી થાય છે, અને કોઈ વાર મૃત્યુ થાય છે. શીંગસ, ચરખી ને પગે રસ, ખરજ, અને ખીજ ચામડીના રોગ પણ તેથી થાય છે. વળી માંસ ભારે હોવાથી પચાવવું મુશ્કેલ પડે છે, અને કડોળ જેવાં પૌષ્ટિક ધાન્યો કરતાં તેમાં માત્ર ૩ (ત્રીજા ભાગ) નું જ સત્ત્વ હોય છે એટલે અચ્છેર કડોર વડે જે પોષણ મળે તેટલું મેળવવા સાદુ દોઢ શેર માંસ ખાવું પડે છે, તેથી હોજરીને નકામો વધારે શ્રમ પડે છે, અને માંસથી યુરિક એસિડ જેવાં ઝેરી તત્ત્વો ઉત્પન્ન થાય છે તે તો જુદું; ખદામમાં પૌષ્ટિક તત્ત્વોમાં ખાણું ટકા છે, ખારેકમાં છેતર ટકા છે, વાલ, વટાણા, અડદ, તુવેર, વિગેરે કડોળના નામથી ઓળખાતાં ધાન્યોમાં, પચાસ-સાઠ ટકા સત્ત્વ હોય છે, જ્યારે ઈંડાં, માંસ, માછલી વિગેરેમાં માત્ર ત્રીસ પચાસ ટકાજ હોય છે.

આ બધા સ્વાર્થ-દષ્ટિના વિચારોને ઘડીબર એક બાજુએ મુકીને ખીજાં પ્રાણીઓનાં સુખ દુઃખની દષ્ટિથી પણ જરા વિચાર કરવો ઘટે છે. કારણ કે આપણે મનુષ્યો છીએ, અને ખીજાં પ્રાણીઓનું હલકાં ગણીને પોતાને ક્રિયા વર્ગના માનવાનું અભિમાન ધરાવીએ છીએ. જો આપણે ખીજાં પ્રાણીઓ કરતાં ક્રિયા છીએ, તો આપણા મનને પણ ક્રિયા પ્રકારનું બનાવવું જોઈએ, અને જંગલી પશુઓની મારક પેટ ભરવા માટે આપણે ખીજાં નિરાધાર, મુંગાં પ્રાણીઓનો જીવ લેવો જોઈએ નહિ. આપણી ભૂખ મટાડવા માટે પરમેશ્વરે માંસથી

ઉત્તમ પ્રકારની હજારો ચીજો બનાવી છે, તો પછી તેવી ઉત્તમ ચીજો છોડી દઇને આપણા જેવીજ સુખ દુઃખની લાગણીવાળાં નિર્દોષ જનવરોને ત્રાસદાયક રીતે મારી તેનાં કમકમાટી ઉપજાવે તેવાં મળ મૂત્ર અને ઝેરી પદાર્થોથી ભરેલાં લોહી, માંસ ખાવાં, એ ક્યાંતો સુધારો અને ક્યાંતો ન્યાય ? આજ કાલના સુધારાઓની અંદર આપણને જુના જંગલી રિવાજો છોડી દેવાનો ઉપદેશ વારંવાર કરવામાં આવે છે, તો માંસ ખાવાનો રિવાજ કેવળ જંગલી દશામાં પ્રાપ્ત થયેલો જુનામાં જુનો છે, તો તેને શા માટે તજ દેવો નહિ ? જે વખતે મનુષ્યો જંગલમાં રહેતા હશે, ખેતીનું જ્ઞાન બિલકુલ નહિ હોય, અને ધર્મનાં તથા નીતિનાં તત્ત્વો જરા પણ સમજતાં શીખ્યા નહિ હશે, તે વખતે જે કોઈ પશુ પક્ષી હાથમાં આવી જાય, તેને પકડીને મારી ખાઈ જવાનો રિવાજ હશે, તે આપણે આટલા બધા સુધર્યા પછી પણ છોડી શકતા નથી એ કેટલો બધો સ્વાર્થ, કેવી દુંકરી દષ્ટિ, અને કેટલી અધમતાનું ચિન્હ છે ?

વળી ઘણાક માંસાહારી ભાઈઓને ખબર નહિ હોય કે કેવી ભયંકર રીતે (મુંબાઈમાં) વાંદરા જેવા કતલખાનામાં પશુઓનો વધ થાય છે, માટે જો એક વખત તેઓ નજરે નજર તે દેખાવ બેવા જાય તો અમેને ખાત્રી છે, કે તે દયાળુ ભાઈઓ અગર બહેનોના મનમાં એટલી બધી કમ કમાટી ઘુટશે કે તેઓ તેજ વખતે જીંદગીમાં પ્રીતી કદી માંસ નહિ ખાવાના સોગંદ લેશે. આવી રીતે ઘણા દાખલા બનેલા અમારા જાણવામાં છે.

માંસાહારી ભાઈઓના ભલા માટે અમે તો વેંચકીય દષ્ટિથી કહીએ છીએ કે માંસમાં અનેક રોગોનાં બીજ હોવા ઉપરાંત પાણીના

ભાગ વિશેષ હોવાથી પૂરતું પોપણ મળતું નથી, અને તેથી કમતા-કાતમાં વધારો થાય છે; જે પદાર્થો સ્વભાવથી, રસથી, વીર્યથી કે વિપાકથી વિરૂદ્ધ હોય તેવા પદાર્થો એક સાથે ખોરાકમાં લેવાથી જાત જાતના રોગો થાય છે, જેવા કે નપુંસકતા, અધતા, રતવા, પાંદુરોગ સંબંધણી, કોઠ, શોષ, રક્તપિત્ત, જ્વર વિગેરે. માછલાં સાથે સાકર કે ગોળ, મધ સાથે મૂળા, દુધ સાથે મૂળા, કેળાં સાથે દૂધ, દહીં, કે છાશ, મધ, દૂધ, ગોળ, કડોળ કે અડદની સાથે માંસ ખાવું નહિ, દૂધની સાથે મીઠું, ખાટાં ઝળ, દહીં, તેલ, મધ, જાંબુ વિગેરે ઝેર સમાન છે. ઝણસની જોડે દૂધ, દહીં અડદ, મધ કે ઘી ખાવું નહિ. જે જનવરો આખો દિવસ જંગલમાં ચરવા જતાં હોય તેમનું દૂધ સાંજે હલકું ને અગ્નિદીપન કરનારું હોય છે, પણ રાત્રિ ઘરમાં બાંધ્યાં રહે છે, તેથી સવારે પચવામાં ભારે હોય છે. મુંબાઈની મોટી મોટી ડેરી-ઓમાં રાત દિવસ ગાયો, બેંસો બાંધેલી રહે છે તેમનું દૂધ ભારે હોય છે.

## નિયમિત ખોરાક.

જ્યાંસુધી ઝરોઝર પચ્યું ન હોય ત્યાં સુધી જમવું નથી, અથવા હલકો ખોરાક દાળ ભાત વિગેરે માત્ર લેવો. તેમજ બહુ ભૂખ્યા રહી સખત પરિશ્રમ કરવો નહિ, ને તડકામાં જવું નહિ. એક કાર-કુત પોતાનો ઉપરી અમલદાર બદલી ઉપર જતો હતો, તેનો સામાન વિગેરે રેલવેપર મોકલવાની કડાકુટમાં સવારથી ને સાંજના પાંચ વાગતાં સુધી જમ્યો નહિ, ને સાંજે આવીને ખાધું. તેથી તેજ રાત્રિમાં ડાહ્વેરાથી મરી ગયો. કોઈ એક સ્થળે મેજો ભરાવાનો હતો, તેની ધામધુમમાં મેટ્રિકનો એક છોકરો અપોરના ત્રણ વાગ્યા સુધી જમેલ

નહિ અને ઘેર આવીને પાણી પીધું ને તરતજ ભરી ગયો. આવા અનેક દાખલા બનેલા છે. માટે જેમ બને તેમ બહુ ખાવું નહિ, તેમ બહુ ભૂખ્યા પણ રહેવું નહિ. મુસાફરી દરમ્યાન ઘણાક શ્રદ્ધાળુ લોકો બહુ ભૂખ્યા રહેવાથી માંદા પડી જાય છે. હમેશાં નિયમિત વખતે જમવું તે શરીરને ઘણું શાયદાકારક છે. સાહેબ લોકોમાં આ રિવાજ ઘણો વખાણવા જેવો છે. મિત્રાત્ર ને ભારે પદાર્થો જમવાની શક્તિ કરતાં ઓછા લેવા જેમજે, પણ આપણે તો આવા પદાર્થોથી પેટ ઠાંસી ઠાંસીને ભરીએ છીએ તેથી તહેવારો વીત્યા પછી બે ત્રણ દિવસ સુધી અપચો કે આફરો રહે છે. ખાસ કરીને શીળી સાતમ ઉપર ધીની કે તેલની પૂરીઓ ( થેપલાં ) મણુમણુનાં બનાવવાનો રિવાજ ગામડાંઓમાં છે, અને પાછળથી સ્ત્રીઓ અને બાળકો મહિનાભર તે ખાવા કરે છે, જેને પરિણામે તેઓ અનેક વ્યાધિના ભોગ થઈ પડે છે.

## કસરત.

હવે આ પ્રમાણે આપણે ખોરાક સંબંધી વિચાર કર્યા પછી વ્યાયામ-કસરત-અંગ મહેનત વિષે વિચાર કરવાની જરૂર છે. જેટલો ખોરાક ખવાય તેના પ્રમાણમાં કામ ન હોય તો માત્ર ચરખી વધે છે અને તંદુરસ્તી બગડે છે. વપરાયા વગરનું વાસણ જેમ કાટથી ખવાઈ જાય છે, તેમ કસરત વગરના શરીરમાં મેલ એકઠો થાય છે, તેના સાંધા અને સ્નાયુ અકડાઈ જાય છે, ને રોગ દાખલ થાય છે. જે લોકોને પ્રોતાના પેટને અર્થે મહેનત કરવી પડે છે, તેમને તો આપો આપ કસરત થઈ જાય છે. પણ જેમને માત્ર વાંચવા, લખવાનું અગર બેસી રહેવાનું હોય છે, જેવા કે વિદ્યાર્થીઓ, મહેતાજીઓ, કારકુનો,



વહીવે, ન્યાયાધીશો વિગેરે બેઠાં બેઠાં વધો કરનારાઓને અંગ કસરતની  
 ખાસ જરૂર છે. તેથી કરીને ભૂખ સારી લાગે છે, પાચનક્રિયા ખરો-  
 ખર થાય છે, અને અંધકોશ (Constipation) ની શરિયાદ મટી જાય છે. શ-  
 રીરની કસરત વડે મગજ પણ ચંચળ થાય છે, કેમકે તેને સાંઠ અને ચોખ્ખું લોહી  
 પોષણ માટે મળે છે. તેથી ઉલટું કસરત વિનાનું શરીર નિર્બળ, રોગી, અને નિસ્તેજ  
 લાગે છે. આપણા દેશમાં અગાઉ ઘણી દેશી રમતો રમાતી અને અખાડાનો  
 ઉપયોગ પુષ્કળ થતો. હાલમાં કમનસીબે તે અંધ પડ્યો છે,  
 અને વિદેશી ખરયાળ રમતો દાખલ થઈ છે, પણ તેનો લાભ માત્ર  
 થોડાજ લોકો ઉઠાવી શકે છે. માટે દરેક માણસને કાંઈ ને કાંઈ કસરત  
 મળે તેવી યોજના થવી જોઈએ. પાંચ કાંઈ પણ કસરત જેમનાથી ન  
 બની શકે તેમણે સવારે કે સાંજે કલાક બે કલાક ગમે તેમ કરીને  
 પણ ઘરની બહાર નીકળી જઈ ખુલ્લા મેદાનમાં કે જંગલમાં શરવા  
 જવું. વિદ્યાર્થીઓએ આ બાબત ખાસ લક્ષમાં લેવી ઘટે છે. આ  
 બાબતમાં હાલની સ્ત્રીઓની ખાસ દુર્દશા છે. અમદાવાદ મુંબાઈ વિગેરે  
 મોટા શહેરોમાં પાણીના નળ દાખલ થયા, એટલે તેમને પાણી ભરવાનું  
 અંધ થયું છે, નહિતો માથાં ઉપર પાણીનું બેડું (હેલ) ઉંચકી  
 પાણી ભરવાથી ફેફસાં (Lungs) ને એટલી અધી મજબુતી મળે  
 છે, કે તે સ્ત્રીઓને કદી પણ છાંદગીભરમાં ક્ષયના રોગ થતો નથી.  
 માટે આપણા શહેરોમાં નળ દાખલ થયા છતાં પણ શ્રીમંતોની પુત્રીઓ  
 જેમને વારંવાર ક્ષય લાગુ પડે છે તેમણે નાનપણથીજ આ કસરત  
 કરવી ઘટે છે. વળી આવી રીતે પાણી ભરવાની ટેવથી ચાલવાની  
 ગતિ ઘણી મનોહર થાય છે, જેને સંસ્કૃત કવિઓએ વખાણી છે.  
 ઉપરની બંને હકીકતો વિલાયતમાં “સુવર્ણ યુગ સમાજ” નામના  
 મંડળ તરફથી બે વિદ્વાન એમ. ડી. થએલા ડાક્ટરોએ જાહેર કરી

છે. વંળી સુતરની અને આટાની મિલો થવાથી ગરીબ અને મધ્યમ વર્ગની સ્ત્રીઓને માટે સુતર કાંતવાનું તથા દળાણું દળવાનું કામ પણ બંધ થઇ ગયું છે. તેમજ દૂર આવેલાં મંદિરો સુધી દેવ દર્શન નિમિત્તે ખુલ્લી હવામાં ફરી આવી કસરત મેળવવાનું સાધન પણ આજ કાલના સુધારાના બળે નષ્ટ થયું છે, અને તેની જગો બહાર ફરવા જવા જેટલી સ્વતંત્રતાથી હળુ સુધી તો પુરાઇ શકે તેમ લાગતું નથી.

ગામડામાં અને નાનાં શહેરોમાં છોકરાંઓ માટે રમવા, કૂદવા, રાસડા લેવા, વિગેરેને માટે પુરતી જગ્યાઓ હોય છે, પણ મોટાં શહેરોમાં બિચારાં બાળકોને તેટલું પણ સાધન મળતું નથી, કે જ્યાં તેઓ કલાક અડધો કલાક દોડે, કૂદે અને આનંદ પામે. નિશાળોનાં આંગણું (કંપાઉન્ડ) ખૂબ મોટાં હોવાં જોઈએ, અને કન્યાશાળાની મોટી છોકરીઓ બહારના પ્રેક્ષકોથી ક્ષાંભ પામી રમતી અચકાઇ જાય નહિ, તેટલા માટે ચોતરફ ઉંચી દિવાલ જોઈએ, એવો એક હિંદુ એમ. એ. થયેલી ઇન્સ્પેક્ટ્રેસ બાનુનો અભિપ્રાય છે. કસરત વિષે સમાપ્તિ કરતાં એટલું જણાવવું જરૂરનું છે કે અત્યંત પરિશ્રમ લાગે તેટલી કસરત કરવી નહિ, પણ માફકસર કરવી, તેમજ બૂખ્યે પેટ અથવા જમીને તરતજ કસરત કરવી નહિ.

## નિદ્રા-ઉંઘ.

સારી કસરત વડે નિદ્રા પણ જલદી અને પૂરતી આવે છે. દરેક માણસને હવા, પાણી અને ખોરાકની જેટલી જરૂર છે, તેટલીજ નિદ્રાની પણ જરૂર છે. આખા દિવસના પરિશ્રમથી કંટાળી ગયેલા શરીરને તથા મનને તેનાથી નિવૃત્તિ મળે છે. સારી નિદ્રાથી શરીરની

અંદરના તમામ ધાતુઓ સરખા થાય છે, શરીર પુષ્ટ અને બળવાન થાય છે, તથા શુક્તી વૃદ્ધિ થાય છે. નિયમસર અને પૂરતી ઉંઘ લેનારો માણસ લાંબી જીંદગી ભોગવી શકે છે. નિદ્રાથી શરીર તાજું અને બીજા શ્રમને માટે લાયક થાય છે.

પાકી નિદ્રા એ એક કુદરતની મોટામાં મોટી બક્ષિસ છે, અને જીંદગીનો અવશ્ય ભાગ છે. ઉંઘ નહિ આવે તો માણસ થોડા રોજમાં દિવાનો થઈ મરણ પામે છે. ધણીવાર દરદની વેદનાથી ઉંઘ આવતી નથી, તેમજ વિરહી મનુષ્યને પણ બને છે, માટે ઉંઘતી વેળા તમામ નકામી જાંજળ છોડી દઈ શાંત અને સ્વસ્થ ચિત્તથી પરમેશ્વરને સંભારવા જે લોકો પોતાના મનને એકદમ વિચારમુક્ત કરી શકે છે, અને જેમનું ઇચ્છાબળ સુદૃઢ હોય છે, તેઓને શય્યામાં પડતાંજ ઉંઘ આવી શકે છે. નેપોલિયનનો દાખલો અપાય છે કે તે પોતાના મનોબળ વડે એકદમ ઘસઘસાટ ઉંઘી જતો. ઘણા યુવાનો ઉપરા ઉપરી નાટકો જોવામાં પોતાના પૈસા અને તેનાથી પણ વધારે કીંમતી વખત અને તન્દુરસ્તીનો ભોગ આપતાં પાછું વાળી જોતા નથી, અને પત્ની વિમાસે છે. ખાસ કરીને નાનાં બાળકોને આજકાલનાં હલકાં યુગારિક નાટકોથી દૂર રાખવાં જોઈએ, અને નિશાળ તથા કોલેજના વિદ્યાર્થીઓમાં જેઓ ટાલ્લા અને શુશીલ હોય છે, તેઓ પોતાની મેજેજ નાટકોથી દૂર રહે છે, પણ જેઓ બાપને પૈસે મોજ ઉડાવે છે, તેઓ આવી લતમાં પડી જઈ વારંવાર નાપાસ થાય છે, તેથી આખરે કંટાળી જઈ તેમને અભ્યાસ છોડવાનો વખત આવે છે. આવા વિદ્યાર્થીઓની સંખ્યા સેંકડે પચીસથી કમી નહિ પણ વધારે હશે.

વળી ઘણા માણસો તો રાત્રિની શરૂઆતનો અમૂલ્ય વખત સગાંઓ,

આડોશી પાડોશી, મિત્રો વિગેરેના નાહક કુથલી ( નિન્દા ) કરવામાં વ્યર્થ ગુમાવે છે, પણ યાદ રાખો કે જો તમારે ખરેખરા સુખી થવું હોય તો નવ દશ વાગે સુષ્ઠ જવું અને સવારે ચાર પાંચ કે છ વાગે વહેલા ઉઠવું.

“ રાતે વહેલા જો સુઈ, વહેલા ઉઠે વીર;  
બળ બુદ્ધિ બહુ ધન વધે, સુખમાં રહે શરીર. ”

એ કહેવત યથાર્થ છે, અને વિદ્યાર્થીઓએ ખાસ યાદ રાખવા લાયક છે. જે વિદ્યાર્થીઓ ટર્મની શરૂઆતમાં વાર્તાવિનોદમાં કાળક્ષેપ કરી છેવટે પરીક્ષા વખતે કમગરા કરી મોડી રાત્રિ લગી વાંચે છે, તેઓ પોતાનેજ હાથે પોતાના શરીરનો ક્ષય કરે છે.

ઉંઘવાના ઓરડા સ્વચ્છ, ખુલ્લી હવાવાળા, અને વિશાળ જોઈએ, તથા બિંછાનું સહેજ કઠણ હોય તો સાડું, કેમકે જે સ્ત્રીઓને તથા બાળકોને બહુમૂત્રતા ( એટલે વારંવાર પેસાળ થવો તે ) વ્યાધિ હોય છે, તેમને તથા જેઓને બ્રહ્મચર્ય પાળવાનું હોય છે, તેઓને ખાસ કરીને કઠણ શય્યાપર સુવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે.

## બ્રહ્મચર્ય.

હવે આપણે સૌથી અગત્યની બાબત એટલે બ્રહ્મચર્યના વિષય પર આવીએ. માત્ર શરીરથીજ બ્રહ્મચર્ય પાળવું તે બસ નથી, પણ માણસીથી તેમજ મનથી પણ કામ વાસનાનો સંકલ્પ સુદ્ધાં ન થવો જોઈએ. નીતિશાસ્ત્રનાં પુસ્તકો તથા ઉપદેશકો વારંવાર આ વિષય પર ચર્ચા કરે છે, પણ કેવળ ઉપદેશથીજ બ્રહ્મચર્ય પાળવું સુલભ નથી. ૧૦૦ માંથી ૯૦ માણસોનાં મન આસપાસના સંજોગોને વશ

થાય છે. મારે જેને ખરેખર બ્રહ્મચર્ય પાળવું હોય તેણે  
 પોતાની મેળેજ એવા સારા સંસર્ગમાં રહેવું કે કામ સંકટપ  
 ઉદભવેજ નહિ. અથવા યાદજ આવે નહિ. વિદ્યાર્થીઓએ  
 ગુંગાર પ્રધાન નાટકો જેવાં કે વાંચવાં નહિ, તેવાં નોવેલોને દરથી  
 નમસ્કાર કરવો, અને જેમ અને તેમ સહગુણી મિત્રોની સોખતમાંજ  
 રહેવું. નાચના જલસામાં ભાગ લેવો નહિ, આ બધું કહેવું સહેલું છે,  
 પણ કરવું મુશ્કેલ છે, અને તેનો ખરો ઉપાય ઉપર કહ્યો તે માત્ર  
 એકજ છે, મારે હંમેશાં તમારા મનને જુદાં જુદાં કામોમાં  
 અવી રીતે ગુથાએલું રાખો, કે દુષ્ટ વાસનાને તમારા મનમાં  
 પ્રવેશ કરવાનો અવકાશજ મળી શકે નહિ. જે તમારે વરસા વરસ  
 ઉઘે નંખરે પાસ થવું હોય અને જલદીથી બી. એ. અથવા એમ.  
 એમ. થઈ જવું હોય તો આત્મસંયમ અને મનોવિગ્રહ  
 તદ્દન આવશ્યક છે. પ્રાચીન સમયમાં અમુકજ વિદ્યાર્થીઓ  
 સામાન્ય જનમંડળના સંસર્ગથી દૂર, ગુરૂની સમીપ વસતા હોવાથી  
 તેઓ 'વેદિઆ' કહેવાતા, અને હાલના પ્રસોભનોના દાસ થઈ જતા  
 નહિ, 'વેદીઆ' એ શબ્દ સૂચવે છે કે તેઓને ફક્ત પુસ્તકોનું જ્ઞાન  
 હતું, પણ વ્યવહારનું, પ્રપંચી દુનિયાનું તેઓમાં અજ્ઞાનજ હતું, અને  
 શરીર સંપત્તિની દૃષ્ટિથી તે બહુ સારી વાત હતી. હાલની પદ્ધતિ  
 મુજબ ગમે તેવાં સારાં નરસાં મા-બાપોનાં છોકરાંઓને નિશાળોમાં  
 સેગમેન્ટ કરનામાં આવતાં હોવાથી કેટલાંએક દુષ્ટ છોકરાંઓ બીજાં  
 સારાં, ગરીબ અગર ભોળાં છોકરાંઓ તરફ એટલી બધી દુષ્ટ વર્તણુક  
 ચલાવે છે, કે તેના માસ્તરોને અથવા ઇન્સ્પેક્ટરોને ભાગ્યેજ તે બાબત  
 ખ્યાલ હોય છે. આવી કાચી વયમાં જે જે દુષ્ટ વિચારખીજ તેમનાં  
 કુમળાં મગજમાં રોપાય છે, તેની ઝેરી અસર જીંદગીભર રહે છે;

લગભગ ૧૬ વર્ષની ઉંમરે તો તેમનાં મનમાં અમુક પ્રકારનું વલણ  
 અંધાધ જાય છે, જે પાછળથી ગમે તેટલા સદુપદેશના બળવડે ફે-  
 રવું મુશ્કેલ છે. માટે તમામ માઆપોએ પોતાનાં પુત્ર પુત્રીઓ  
 તરફ બહુજ સૂક્ષ્મ ધ્યાન આપવું, અને તેઓ ચોવીસે કલાક ક્યાં  
 ક્યાં ગાળે છે. તેની રજેરજ જોટલી ખખર રાખવી. ઘણાં ખરાં મા-  
 આપો પોતાની આલ્યાવસ્થા જાણે બૂલીજ ગયાં હોય, તેવી રીતે પોતાનાં  
 યુવાન બાળકો પ્રતિ જેદરકારીથી વર્તે છે. અમદાવાદ, મુંબાઈ, કરાંચી  
 જેવાં મોટાં શહેરોમાંથી ઘણી વખત છોકરીઓને હરામખોરો ભોળવી  
 પકડી જઈ શિકારપુર તરફ કે બલુચિસ્તાન તરફ વેચી દે છે, જ્યાંના  
 જનાનામાં પહોંચવું તે તપાસ કરનારાઓને માટે ઘણું મુશ્કેલ થઈ  
 પડે છે. આવા દાખલા આપણે ઘણી વખત સાંભળીએ છીએ,  
 અને અખબારોમાં વાંચીએ છીએ. માટે શહેરોમાં પ્રત્યેક મા-આપો  
 છોકરાંઓની બહુજ સંભાળ રાખવી. તેમનાં શરીરનીજ સંભાળ રાખવી  
 ખસ નથી, પણ તેમની માનસિક પ્રવૃત્તિઓની પણ તજવીજ રાખવી  
 જોઈએ. ઘણાં શ્રીમંત માઆપો મોજ શોખમાં પડેલાં હોવાથી પો-  
 તાનાં વહાલાં બાળકો ઉછેરવાનું કામ હલકા ચાકરોનેજ સોંપી દે છે,  
 તેમ મિલ મજૂરોના જેવી બાર તેર કલાક નોકરી કરનારાં મા-આપોનાં  
 બચ્ચાં પણ કોઈની દેખરેખ વગર જેમ તેમ રખડીને મોટાં થાય છે.

## બાળલગ્ન.

બાળલગ્નની રીતીથી બ્રહ્મચર્ય પાળવામાં ભંગ પડે છે, અને  
 કાચી વયે જે સંતતિ ઉત્પન્ન થાય છે, તે પણ અસ્વાયુષી, પુદ્ધિહીન  
 અને નિસ્તેજ નીવડે છે. પંદર સોળ વર્ષની ઉંમરે માતા થયેલી

છોકરીઓ પણ શરીરમાં તવાઈ જાય છે, અને ૨૫-૩૦ વર્ષે તો ધ-  
રડી ડોશી થઈ જાય છે. તેઓ નિરસાહી, મંદ અને ફિક્કી પડી  
જઈ સંસારને કંટાળા ભરેલો માને છે, અને બાળકો તેને બોળ ૩૫  
આસે છે, તો તેમને ઉછેરવામાં, શિક્ષણ આપવામાં તથા ગૃહકાર્યમાં  
જોષ્ટી અતિશય ધીરજ ને અખૂટ ઉત્સાહ તે બિચારી ક્યાંથી લાવે ?  
મોટી ઉંમરે પહોંચેલા અને કદાવર ખાંધાના હૃદયુષ્ઠ બીજવર આવી  
બાળકીઓ જોડે લગ્ન કરી તે બિચારીઓનો પાંચ સાત વર્ષમાંજ  
અંત લાવે છે, એવા ઘણા દાખલા અને છે. અંગાળાની કુલમણિ  
દાસીનો કેસ સુપ્રસિદ્ધ છે.

વળી બાળલગ્નથી છોકરાઓના વિદ્યાભ્યાસમાં પણ પ્રેરેપ્રેરે ખામી  
આવે છે, એક તરફથી કાચી ઉંમરમાં વીર્યનો ક્ષય, તેથી મગજનું  
આલી પડવું અને બીજી તરફથી મગજને બોળ ૩૫ અભ્યાસ અને  
અખત પરીક્ષાઓ; આથી કરીને તે અભ્યાસમાં લથડી જાય છે. અને  
એ ત્રણવાર નાપાસ થાય એટલે નિરૂપાયે કોઈ ધંધો શોધી કાઢવાની  
પૂરજ પડે છે. કારણ કે એક તરફથી પત્નીની (પોતાની સ્ત્રીની)  
ખાનગી રીતે વસ્ત્રાભૂષણ માટે ઉપરા ઉપરી માગણી થાય છે, તો  
બીજી તરફથી માતા પિતા પણ કંટાળી જઈ સ્વતંત્ર થવા અગર ક-  
માવા જવાનું કહે છે, અને બાળકો પણ અવતરવા માંડે છે, તેથી  
શીકરમંદ બની જઈ અભ્યાસમાં બિલકુલ ચિત્ત ચોંટવું નથી, આજ-  
કાલ ભારતના મધ્યમ વર્ગના યુવાનની આવી સ્થિતિ છે; અને તેના  
ઉપરજ આપણા દેશના બવિષ્યનો આધાર છે, માટે તેની જીંદગી સુખી  
બનાવવાનો ઉત્તમ ઉપાય એજ છે કે તે છેવટની પરીક્ષા પાસ કરે  
અને ધંધામાં-જોડાય ત્યાં સુધી તેને ગ્રહ સંસારની ખટપટમાં નાંખવો નહિ.

હાલની પ્રજ્ઞના કરતાં પ્રાચીન સમયના આર્યો ઘણા ઇતંદ્રિય હતા. દર મહિનામાં અમુક દિવસો પવિત્ર ગણવાથી સ્ત્રી સંગને માટે વર્જ્ય હોવા જોઈએ, પણ આવા બંધનોને વહેમ ગણી હાલના સ્વચ્છંદી યુવકો યથેષ્ટ આચરણ કરે છે, તે તેમનાજ શરીરને ક્ષયકારક છે. બ્રહ્મચર્ય પાળવાથી આયુષ્યનો જોડો વધારો થાય છે, તેટલો ખીજ પૌષ્ટિક ખોરાક, વાહકરણ વિગેરે કોષ્ઠપણુ સાધનોથી થઈ શકતો નથી. આત્રેય મુનિ કહેછે કે “ આ શરીરને ટકાવી રાખનાર ત્રણ સ્તંભ છે:—ખોરાક, નિદ્રા, અને બ્રહ્મચર્ય. ” વળી લગ્નનો હેતુ વીર્ય રક્ષણ કરવાનો છે. એજ કારણથી ધર્મ શાસ્ત્રોમાં દરેક વખતે સ્ત્રી ઋતુ-મતી થયા પછી માત્ર ૧૬ દિવસમાં તેની પાસે જવાની આજ્ઞા આપવામાં આવી છે, અને આયુર્વેદમાં ખીજો નિયમ એવો બતાવ્યો છે કે, સારી તન્દુરસ્તીવાળા પુરૂષે હેમંત અને શિશિર ઋતુમાં ઇચ્છા પ્રમાણે પત્ની પાસે જવું પણ વસંત અને શરદમાં ત્રણ દિવસે એક વખત જવું અને વર્ષા તથા ગ્રીષ્મ ઋતુમાં પંદર દિવસે જવું, તેનું કારણ એ છે જે એ ઋતુઓમાં સ્વાભાવિક રીતે શરીરખળ ઘટી જાય છે, માટે તેમાં શુદ્ધ રક્ષણ ન થાય તો તરત ધાતુક્ષય પ્રાપ્ત થાય છે, પશુઓમાં તો માદા જ્યારે ઋતુમતી થાય ત્યારેજ નર તેની પાસે જાય છે, એવો નિયમ કુદરતેજ, તેમને શીખવેલો જણાય છે, અને તે નિયમનું ઉલ્લંઘન બૂલે ચૂકયે પણ કરતાં તેઓ જણાતા નથી પણ અકસોસ ! પશુઓથી હજાર ગણી બુદ્ધિવાળા મનુષ્યો બહુ ઝોધને પોતાને હાથે પોતાનાજ પગમાં કુહાડા મારે છે, એટલે કે હાંખા સુખના અને ઉંચા પ્રકારના આનંદનો વિચાર કરવાને બદલે તેઓ ઘડી એકના ક્ષણિક સુખમાં ગરકાવ થઈ જઈ પોતાના હાથેજ



પોતાના શરીરનો અને આયુષ્યનો હાથ કરે છે. પહેલાંના વખતમાં વડીલોની મર્યાદા સાચવવી પડતી, તેથી દિવસે તો પત્નીને મળવાનો ભાગ્યેજ પ્રસંગ આવતો, વળી રજાદર્શન વખતે, ગર્ભાધાન પછી, અને પ્રસવકાળ પછી તેમજ અનેક પવિત્ર ગણાતા તહેવારોમાં વડીલોની દેખરેખ હોવાથી યુવાન બાળકોને મર્યાદા જાળવવી પડતી, પણ વીસમી સદીમાં તો વ્યક્તિ સ્વાતંત્ર્યના બહાના હેઠળ ખીનઅનુભવી યુવકો પોતાની પત્ની તરફ અત્યાચાર કરવાને ચૂકતા નથી. ઉપર જણાવ્યા તેવા આપત્તિ ધર્મમાં જ્યારે તે મિચારી હોય ત્યારે તો ભાઈઓ ! જરૂર તેને વિશે દયાની વૃત્તિ રાખો, નહિતો કુદરત તમોને સજા કર્યા વિના રહેશે નહિ, કારણકે રજસ્વલા સંગથી આંધળા થવાય છે અગર આંખો ખરાબ થાય છે, ગર્ભિણી સંગથી ગર્ભપાત થાય છે, દિવસે સંગ કરવાથી ભવિષ્યના બાળકોની આંખો બગડે છે, પવિત્ર દિવસોમાં અથવા અયોગ્ય સમયે તેમ કરવાથી બાળકો દુષ્ટ બુદ્ધિવાળાં અને દુષ્ટ વાસનાવાળાં થાય છે; સ્ત્રીની તખીયત લથડેલી હોય તે વખતે પણ ઘણા નિર્બળ મનના વિષયાંધ મનુષ્યો પોતાના મનને કબજે રાખી શકતા નથી, તેથી તેણીની તખીયત વધારે લથડે છે, અને ઘણી સ્ત્રીઓને હાથ લાગુ પડે છે. ઘણા બાળક-ઘણીઓ (Child-husbands) માં એવો ખ્યાલ તેમના હલકા સોગંતીઓથી મળેલો હોય છે, કે જેમ વધારે વાર સ્ત્રી સંગ કરવાની શક્તિ હોય તેમ વધારે મરદાઇ કહેવાય. આવા કમઅકકલના છોકરાઓ—અરે ડાહ્યા ડોળા, બણેલા બણેલા, મોટી ઉમ્મરના કોલેજોમાં બહુતા યુવાનો પણ વીર્યવાહિની નમ્રો ખાલી થઈ જવા છતાં એક રાત્રિમાં બે, ત્રણ કે વધારે વખત સ્ત્રી સંગ કરે છે અને પરિણામે જીવતાં લગી પસ્તાય છે. કારણ કે ઘણી વખત તેથી નપુંસકપણું આરે છે. બદ-ગાંઠ ઉપડી

આવે છે અથવા લાંબી બિમારી લાગુ પડે છે.

## કુટેવ.

હવે મોટી ઉમ્મર થતાં લગી કુંવારા રહેનાર અમારા પારસી બાઈઓ ને તેમજ હિંદુ, મુસલમાન યુવકોને માટે બે બોલ લખવા જરૂરના છે. અલ્પવય મોટી ઉમ્મરે પરણવું તે ઘણું કિત્તમ છે, પણ જેમનું ચિત્ત ચંચળ હોય, અને વિષયવાસનાને દાબી દેવા જેઓ અશક્ત હોય, તેમણે કુંવારા રહેવું તે ઘણું જોખમભરેલું છે. તેઓએ શૃંગારિક નોવેલો તથા પ્યારની ચોપડીઓ વાંચવી નહિ જોઈએ. વળી મનને ઉશ્કેરનારાં સાધનો, નાચ પાર્ટીઓ, નવરાત્રિમાં ગરબા જેવા જવું, વિગેરે તમામ બંધ કરવું જોઈએ, અને ઝાઝો વખત સ્ત્રીઓની સોબતમાં, સમાગમમાં રહેવું જોઈએ નહિ. દુકામાં જેજે કારણો મનને ઉશ્કેરી વીર્યને ચલ્લાયમાન કરે છે, તે સધળાંથી દૂર રહેવું જોઈએ, છતાં તેમ બની શકતું નથી, ત્યારે તેઓ હાથરસ (Master Bassion) જેવી કુટેવોના ભોગ થઈ પડે છે, તેથી થોડા વખતમાં તેઓ નપુંસક બની જાય છે, અને પરણ્યા પછી ધણા પસ્તાય છે, તથા શુભાવેલું પુરુષાતન પેટન્ટ દવાઓ, ચાકુતીઓ, લેપો વિગેરેમાં પૈસા ખર્ચી પાછું મેળવવા વૃથા પ્રયત્નો કરે છે.

હવે બીજી બચાકર આદત પરસ્ત્રીગમન, વેસ્ત્રાગમન વિગેરેની છે. માત્ર કુંવારાજી આનો ભોગ થઈ પડે છે એવું નથી. આ વાતમાં વધારે લખવું ઉચિત નથી, પણ દુરાચરણી સ્ત્રીઓ ઉપદંશ (Syphilis) ચાંદી, પ્રમેહ, (Gonorrhoea) વિગેરે બચાકર રોગોનું નિવાસ સ્થાન

હોય છે, અને એક ક્ષણિક મજ્જના બદલામાં જે રોગ વળગે છે, તે ત્રણ પેઢી સુધી જતો નથી, એમ વિદ્વાન ડોક્ટરો અને વૈદ્યોનું માનવું છે. આ બે રોગ એવા છે કે તરત સારા થઈ ગએલા લાગે, છતાં, વરસોનાં વરસો પછી શરીરમાં તેની ઝેરી અસર એકદમ કામ ને કામ પ્રકારે પ્રત્યક્ષ થાય છે. તેમાંથી અનેક યુગ દરદો જન્મ પામે છે, અને તે દરદો કેમે કરીને મટતાં નથી. જેનું ચિત્ત વશ નથી, તેવા દરેક માણસને માથે ડિમોકલીસની તલવાર ( જે ફક્ત એકજ વાળથી લટકી રહેલી હતી તે ) ના જેવો મહાન ભય આવી પડેલો છે, અને તેમાંથી બચવાનો એકજ ઉત્તમ રસ્તો એ છે કે યુરી સોખતમાં ન રહો, તેમ એકાંતમાં પણ ન રહો, પરંતુ

## સારી સોખત-

માં રાત દિન રહો, અને તમારા મનને પણ નવરૂં પડ્યા દેવું નહિ, પણ સારા કામકાજમાં તથા નિર્દોષ વિનોદમાં પરાવી રાખો, જેવાં કે સારાં પુસ્તકોનું વાંચન, સદ્ગુણી જનોની મૈત્રી, યાજ્ઞકો જોડે વિનોદ, તરવું, કુસ્તી કરવી, રમતો રમવી, ઇશ્વર ભજન કીર્તનના જલસામાં જવું ( નહિ કે સ્ત્રીઓના સમુદાયવાળા-તાલીઓ પાડુ વરણાગીઆ ભગતોના ભજનમાં ), હરદાસ યુવાળની કથાઓ સાંભળવી, ભાષણો સાંભળવા જવું, ઘોડાની શરતો, ક્રિકેટના મેચ, વિગેરે જેવા જવું, વૈરાગ્ય અને ભક્તિ ઉપજે તેવું સંગીત, વાદ્ય વિગેરે બજાવવું, કુદરતની શોભા પ્રત્યક્ષ થાય, તેવા સ્થળોમાં નાની મુસાફરીઓ કરવી, ચિત્રકળા, શિલ્પ, હુન્નર વિગેરેનો શોખ રાખવો, ઇત્યાદિ કાર્યોમાં રાત દિવસ મનને પરાવી રાખનારનું આયુષ્ય, મુખનું તેજ, શરીરની કાંતિ, બળ અને માન વધે છે, અને દિવસે દિવસે તેની ચડતી થાય છે. જ્યાં જ્યાં તે જાય

છે, ત્યાં વિજય પામે છે, પોતે સુખી થાય છે, અને આસપાસનાં લોકો, કુંડુબ, મિત્ર મંડળ વિગેરે સૌને ખુશી કરે છે. જેવી રીતે એક સુંદર નદી જ્યાં જ્યાં થઈને વહે છે, તે તે પ્રદેશોને રસાળ અને ફળદ્રુપ કરતી જાય છે, તેવી રીતે એક નીતિમાન, સદાચરણી, ઉદાર દિલવાળો પુરુષ જે જે મંડળીમાં જાય છે, ત્યાં સર્વજન તે આશીર્વાદરૂપ થઈ પડે છે, પ્રત્યેક મનુષ્યનું દિલ તેની તરફ આકર્ષ અને પ્રેમભાવથી ઉછળે છે, અને જાળકોથી વૃદ્ધપર્યંત દરેક જણ સમજે છે કે તે મારો સાચો મિત્ર છે. એવા પણ કેટલાક મનુષ્યો અમોઝો જોયા છે, કે જેઓએ એમ. એ. જારીસ્ટર વિગેરે વિધાની ઉંચામાં ઉંચી પદવી સંપાદન કરી મોટા હોદ્દા ને અધિકારો ભોગવ્યા છતાં, પોતાના આડોશી પાડોશીઓ, સગાં વહાલાં, પ્રજા મંડળ વિગેરેમાં પોતાની પાખી ચાલચલણને લીધે માત્ર ખુરૂ નામ અને અપકીર્તિ મેળવ્યાં છે, એવાં માણસોની મોટાઈ અને વિધાને ધિક્કાર છે ! ધૂળ પડી એમની સત્તામાં ને એમના ધનમાં, જેણે આ મનુષ્ય દેહને સાર્થક કરવાની જહારથી દેખાતી તમામ યોગ્યતા મેળવ્યા છતાં અંદરની જેની મનઃ કામનાઓ પશુના કરતાં પણ નીચ છે. જેને લોકો જહારથી માન આપે છે, પણ અંદરખાનેથી જાળકો પણ જેની હલકાઈથી વાકેફ છે, તેને તો શુભવા કરતાં મરવુંજ સાચું. જન મંડળના ઉંચાં વર્ગોમાં આવા માણસો હોય, તે સમગ્ર પ્રજાને નુકશાનકારક છે, કેમકે મોટા ( ગણુતા ) લોકો જેવું આચરણ કરે છે, તેની નકલ ખીજ સાધારણ મનુષ્યો જાણે અજાણે કરતાં શીખે છે, એવો મનુષ્ય સ્વભાવ છે- ( યદ્યદાચરતિ શ્રેષ્ઠસ્તત્તદેવેતરોજનઃ ) આવી રીતે સર્વ પ્રજા ક્રમે કરીને નિરકુંઠ થઈ જાય છે અને છેવટે વિનાશ પામે છે.

આ પ્રમાણે સુખી થવાનો ખરો સંદેશો જેવી રીતે આપણને અક્ષર્ય પાળવાનું કર્તવ્ય ભાર દબને સૂચવે છે, તેવી રીતે ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે બાળ લગ્નોથી દૂર રહેવાનું કર્તવ્ય પણ તેમાંજ આવી જાય છે, તે ભૂલી જવું જોઈતું નથી. છોકરાઓને ૧૬ વર્ષ પહેલાં અને છોકરીઓને ૧૨-૧૪ વર્ષ પહેલાં નહીં પરણાવવાને કાયદો નામદાર ગાયકવાડ સરકારે કર્યો છે, પણ તેથીજ કાંઈ બસ થયું, એમ સમજવાનું નથી. પરણ્યા પછી ચાર પાંચ વર્ષ આ બાળક—દંપતીને જીવદા રાખવામાં આવે તેજ ઈષ્ટ છે, પણ તેમ નહિ કરવાથી બંનેનાં શરીર કાચી ઉમ્મરે તૂટી જાય છે, આગળ વધતાં અટકી જાય છે, તેમજ યાદ શક્તિમાં ખસેલ પહોંચવાથી તે છોકરાઓનો અભ્યાસ પણ ખરોખર થઈ શકતો નથી. વળી આટલી નાની ઉમ્મરમાં બાળકો તરફનું કર્તવ્ય માતાઓ સમજી શકતી નહિ હોવાથી ઘણા અનર્થો જન્મ પામે છે. પ્રથમ તો ભવિષ્યની માતાઓએ શીખવાનો

## બાળ રક્ષણ

નો એક ખાસ વિષય છે, અને તેનું રીતસર અધ્યયન મોટી ઉમ્મરની કન્યાઓને શાળાઓમાં કરાવવાની જરૂર છે. તે પ્રશ્ન તો એક બાળુ રહેા, પણ વૃદ્ધો તરફથી વંશપરંપરા મળતી આવી બાળતની થોડી ધાંગી પણ કેળવણીને અભાવે દર હજારે ૩૦૦—૪૦૦ બાળકો જન્મીને તરતજ યમને શરણ પહોંચે છે, પણ પાશ્ચાત્ય દેશોમાં વિશેષ સંભાળને પરિણામે દર હજારે માત્ર ૧૦૦ બાળકો મરણ પામે છે. ઋતુઓના ફેરફારોને અનુસરીને બચ્ચાંઓને કપડાં પહેરાવવાં જોઈએ, તે ભાએજ આવી કુમળી ઉમ્મરની માતાઓના ધ્યાનમાં હોય છે, જેથી કરીને તેઓ વારંવાર માંદાં પડી જાય છે, બાલ્યાવસ્થામાં કદપ્રકૃતિ

વિશેષ હોય છે તેથી ખાસ કરીને જો બાળકોની છાતીનું રક્ષણ નથી થતું તો તરતજ તેઓ ભરાઈ જાય છે, એટલે કે તેઓને સસણી ( Bronchitis ) થાય છે. જેમાંથી બહુ સંભાળથી માંડ થોડાં બાળકો બચવા પામે છે. બાળકોના ખોરાક વિષે પણ ખાસ અભ્યાસની જરૂર છે. ગાયનું દૂધ એક ઉભરો આવતાં લગી ગરમ કર્યા સિવાય બચ્ચાંઓને આપવાથી ક્ષયરોગના અથવા ખીજા ઘણી જાતનાં જંતુઓ દાખલ થાય છે, માટે દૂધ ઉકાળ્યા સિવાય બચ્ચાંઓને કદી પણ પાવું નહિ. ઘણી વખત શ્રીમંત માતાઓ ધવડાવવાની તરફી લેવાને બદલે દૂધ પાછને, ધાવ રાખીને કે ખોરાક ખવડાવીને બચ્ચાંઓને ઉછેરવા યત્ન કરે છે, પણ આ વાત હમેશાં તેઓએ ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ કે ખીજાં કોઈ પણ જાતનાં દૂધ માતાના દૂધની યરોગર નથી, એવી કુદરતનીજ બનાવટ છે, માટે પ્રથમ વર્ષમાં તો ઉપરનું દૂધ જેમ અને તેમ ઉપયોગમાં થોડુંજ લેવું, નાનાં બાળકોને ખાંડની વિશેષ જરૂર છે, તેથી વખતો વખત સારી મીઠાઈ યોગ્ય પ્રમાણમાં આપવી, પણ એકદમ મીઠાશ, ખાંડ, બહુ ધીવાળા પદાર્થો ખવડાવીને મંદાસિ થઈ જાય તેમ કરવું નહિ. બાળકોને વારંવાર ભારે ખોરાક ખવડાવવો નહિ, તેમજ જ્યારે તાવ, ઝાડા વિગેરે હોય, ત્યારે માત્ર હલકોજ ખોરાક આપવો. સાધારણ રીતે બચ્ચાંઓને ભૂખ લાગે ત્યારે પોતાની મેજે તેઓ ખાવાનું માગે છે, માટે તેમને ખાવાનો બહુ આગ્રહ ન કરવો. નાના બચ્ચાંઓને ગાય વિગેરેના દૂધમાં અડધું પાણી મેળવીને પાવાની બલામણુ ઘણી વેળા ડાકટરો કરે છે, પણ આવી રીતે પાણી મેળવવાથી પોષણનો અંશ ખિલકુલ ઘટી જાય છે, માટે આ રીત કેટલે દરજ્જે ગ્રહણ કરવા જેવી છે, તે આસપાસની સઘળી પરિસ્થિતિ ધ્યાનમાં લઈને તથા બાળકની અને માતાની તંદુરસ્તીનો વિચાર કરીનેજ

પછી આવશ્યક હોય તેટલે દરજ્જે ઘસણુ કરવી. નાનાં અને નખળાં બચ્ચાં માટે પ્રથમ નંબરે ગવેડીનું દૂધ છે, કેમકે તેના ગુણુ સ્ત્રીના દૂધ જેવાજ છે, ખીજે નંબરે બકરીનું દૂધ છે અને પછી ગાયનું; માટે તેને બહુ કઠવું નહિ, પણ એક ઉભરો આવવા દધ તર કાઢી નાંખવી. દૂધમાં કુદરતથી જે પ્રવાહી ( પાણીનો ભાગ ) મિશ્રિત છે, તેમાં બહારનું પાણી કૃત્રિમ રીતે ઉભરવાથી કેટલે દરજ્જે શાયદો થાય તે વિચારવા જેવી વાત છે.

બાળકોને માટે બજારોમાં જતજતના બનાવટી ખોરાકો અને પેટન્ટ દવાઓ વેચાય છે, તેમાંના ઘણાખરા તો શાયદો કરવાને બદલે ઉલટું તુકશાન કરે છે. યુરોપ અમેરિકામાં સાચી તેમજ ખોટી તરેહ-વાર પેટન્ટ દવાઓ કેટલા મોટા પ્રમાણમાં ખપે છે, તે વિષે આગળ કહેવામાં આવશે. હાલ તો આપણે બાળકોના સખંધમાં એટલુંજ કહેવાનું છે, કે ઘણી ખરીબનાવટોની અંદર તુકશાનકારક ચીજો આરાટ આવે છે. વગેરે ચીકાસ પકડી જનારા પદાર્થોમાં લોટ મેગવી ચીકણું પેટ ડખરી જેવાં ખીળાં કાયમને માટે થઇ જાય છે. બાળકોને માટે અમારી ખાસ સલાહ પુછાવો, અમે તે વિષે પૂરતું અજવાળું પાડીશું.

અમેરિકામાં ન્યુયૉર્ક શહેરના એક વડીલે પોતાની નોકર નોરા નામની સ્ત્રી રાત્રે નાચમાં જવાની ટીકીટો માગવા લાગી, ત્યારે તેને પુછ્યુંકે, બાઇ તારાં બે છોકરાંને મુકીને શી રીતે તું જઇ શકીશ ? ત્યારે તેણે કીધું જે સાહેબ, માત્ર એકજ ચમચીભર અમુક સીરપ આપીશ, એટલે સવાર લગી તેઓ મુડદાંની પેડે પડી રહેશે ! મિચિ-ગન ગામમાં બાળકોનું મરણુ પ્રમાણુ વધવા માંડ્યું ત્યારે તપાસ કરતાં જણાયું કે ગરીબ લોકો અપ્રીણુમિશ્રિત દવાઓ બહુ પાતા હતા.

વળી ત્યાંના કનસસ શહેરમાં કોઈ ધનવાન માળાપત્ની એકની એક દીકરીને ઉપ્પુ રૂતુને લીધે અતિસાર થયેલો, તેથી તેના બાપે તે રોગની પેટન્ટ દવા આપવા માંડી તેથી અતિસાર તો દબાયો, પણ જેવી દવા અંધ કરી કે તરતજ કિથલો થયો. ફરી ફરીને આમ કરવાથી આખરે તે છોકરીને કાયમને માટે અશીણુની ટેવ પડી ગઈ, અને તેથી તેના શરીરની ખુરી હાલત થઈ.

૧૯૦૪ ની સાલમાં આસ્ટ્રેલિઆના એક પ્રાંતમાં બાળકોના મરણ પ્રમાણુ વિશે બાદશાહી કમીશન ( તપાસ કરનાર મંડળ ) નીમવામાં આવ્યું, તેણે ૯ મોટા રસાયનિઓ ( કેમીસ્ટો ) ૧૩ દવા બનાવનારા, ૨૬ ડાક્ટરો, કેટલા પાદરીઓ અને બીજા શહેરીઓને પુછીને એવો નિર્ણય બાંધ્યો કે માતાઓ પોતાનાં બાળકોને તુકશાન-કારક ચીજો ભેગવેલાં બનાવડી પેટન્ટ ઔષધો અને ખોરાકો ખવડાવે છે, તેનુંજ એ પરિણામ છે.

ન્યુસાઉથ વેલ્સના શર્મસી ઓર્ડનો રજીસ્ટ્રાર મી. ઍડમ ફાર્સ્ટર પોતાની જુબાનીમાં જણાવે છે કે કલોરોડાઈન જેની અંદર અશીણુ અને કલોરોફોર્મ જેવાં ઝેર આવે છે, તેના ઉપયોગથી માતા અને બાળક બન્નેની જીંદગીનો વિનાશ થાય છે. બિચારી માતાઓ નિર્દોષપણે અજ્ઞાનમાં આવી દવાઓ વાપરે છે, કારણકે તેના બનાવનારાઓએ તેને ફ્રેન્સી એટલે મોહક નામો આપેલાં હોય છે, અને બાળકોને એકદમ કાયદો થવા સંબંધી બેહદ અતિશયોક્તિ કરેલી હોય છે.

બાળકોને જેમ અને તેમ ઔષધ થોડાં આપવાં, અને આપવાની જરૂર પડે ત્યારે પણ સાદાં કાષ્ઠાદિજ બનતાંલગી આપવાં. ખાવાપીવાની બાબત ખાસ સંભાળ રાખવી. કપડાં પહેરાવવાની કાળજી ઠંડી



ઋતુમાં અને ચોમાસામાં વિશેષ રાખવી. એકદમ ઋતુમાં ફેરફાર થતી વખતે આ વિષે બેદરકાર રહેવાથી ઘણાં બાળકો ભરાઈ જાય છે, જેને અંગ્રેજીમાં કેપિલરી બ્રાન્કાઇટિસ કહે છે, અને બીજા શબ્દોમાં આપણે શરદી થઇ જતી, સસણી, વરાધ, બાદલ, ડાઘ્યા (હિન્દીમાં) કહીએ છીએ, થોડીવાર કપડાં પહેરાવવાં અને પછી બિલકુલ કહાડી નાંખવાં, તે જોખમ ભરેલું છે. ઘણી વખતે નાનાં બાળકોને અગ્નિ ચાર ચાર દિવસે નહવડાવવામાં આવે છે, ત્યાર પછી જલદી કપડાં પહેરાવી દેવામાં આવતાં નથી, તેથી તેમને શરદી લાગુ પડી જાય છે.

## અકસ્માતિક બાપતો.

બાળકોને ઘરેણાં પહેરાવવામાં મોટું જોખમ રહેલું છે. તેથી કરીને સેંકડો કેસ ખુનના બનતા સાંભળવામાં આવે છે. અથવા ગરીબ માબાપોએ ઘણી મહેનત વડે પૈસા ખચાવી કરેલાં ઘરેણાં બાળકોને પહેરાવવાથી તરત ચોરાઈ જાય છે અને પાછળથી પસ્તાવું પડે છે.

મુંબાઈ, અમદાવાદ જેવાં મોટાં શહેરોમાં મેડી ઉપરથી બાળકો પડી મરી જવાના ઘણા દાખલા બને છે અને ખાસ કરીને ઉત્તરાયણ ઉપર છાપરા અગર કંડેરા વિનાની અગાશી ઉપર પતંગના ધ્યાનમાં બાન નહિ રહેવાથી ઘણાં બાળકો મરણ પામે છે, માટે ઉપરનાં બારી બારણાની તથા અગાશીની સ્થિતિ તપાસતાં રહેવું:—

કેટલીક બેબાન સ્ત્રીઓ બહુ ઉંઘવાની ટેવને લીધે અજાણતાં નાનાં બચ્ચાંને કચડી નાંખે છે અથવા ધવડાવતાં ધવડાવતાં ઉંઘી જાય છે તે બાળકના મ્હોં ઉપર દબાણ આપવાથી તે થોડા વખતમાં મરી જાય છે. ઘણી વખત તેમનું મ્હોં ખુલ્લું રાખવાને બદલે બે ત્રણ ગોદડાં બોલાડવાથી તે મરી જાય છે.

ન્યારે ન્યારે અચ્ચાંઓ રડવા લાગે, ત્યારે તેમ કરવાનું કારણ અરાખર શોધી કહાડવું જોઈએ, કાંઈ પણ દર્દ થતું હોય ત્યારેજ અચ્ચાંઓ રડે છે. કેટલીએક વખત એવા દાખલા અનેલા છે, કે તેમનાં કપડાંમાં વીંછી ભરાઈ ગયેલ હોય, જેથી તેઓ ચીસો પાડે છે, છતાં તેની મા હિંચોળ્યાજ કરે છે, અને તેથી બાળકોના પ્રાણ ગએલા છે.

દીવાળીના તહેવારોમાં દારૂખાનાથી ઘણાં બાળકો સળગી જાય છે, માટે તે વિષે બહુજ સાવચેતી રાખવી. નાની છોકરીઓ રસોઈ કરતી વેળા કપડાં સળગવાથી બળી મરે છે, તેમજ મોટી ઉમ્મરની સ્ત્રીઓ પણ આવી રીતે ઘણે ઠેકાણે બળી મરે છે, માટે તેવું થાય ત્યારે તેમણે સળગતાં કપડાં ફેંકી દેવાં, તેમ ન બને તો બોંયપર સૂઝને આજોડવું, પણ દોડવાથી ઉલટાં વધારે સળગે છે. જાડી શેતરંજ કે ગોદડું વીંટાળવાથી પણ આગ ખુઝાઈ જાય છે. છાતીપરનાં કપડાં સળગ્યાં હોય ત્યારે ચત્તા સુઈ જવું, તેથી કરીને બળતું ઉંચું જશે, એટલે બીજા ઉપાયોથી તેને ઓલવી નાંખવું. આમ કરવાથી છાતીને ઓછું નુકશાન લાગશે. બળતા મનુષ્ય પર પાણીનો ઘડો છાંટવાથી બહુ નુકશાન થાય છે, અને ચામડીપર ફેલા ઉડે છે, માટે પાણી બિલકુલ છાંટવું નહિ, પણ બીજા ઉપાયોથી આગને ખુઝાવવી, તરતને માટે મીઠું તેલ અને ચુનાનું પાણી લગાડવું, અને પછી ખાસ મલમ કરી લગાડતાં રહેવું.

હાલના જમોનામાં બાળકોને માથે એક જખરો લય ઉભો થયો છે. મુંબાઈમાં મોટરો, ટ્રામો અને ગાડીઓએ ગયા એકજ વર્ષમાં કુલ ૭૨૮ મનુષ્યોનો ભોગ લીધો હતો, તેમાં ઘણાં બાળકો પણ હતાં. આ સ્થિતિ બહુ શોચનીય છે.

કેટલાએક હાંકનારા એટલી બધી ઝડપથી અને બેદરકારીથી ગાડીઓ અને મોટરો દોડાવે છે કે નાના બાળકોને માટે તેમજ મોટી ઉંમરના રાહદારીઓને માટે પણ એક રસ્તાપરથી બીજા રસ્તાપર જવું બહુ જોખમ ભરેલું થઈ પડે છે. કેટલાએક નિર્દય અને દ્રવ્યના મદમાં અંધ થએલા શ્રીમંતો આવી રીતે ધોળે દિવસે જાહેર રસ્તા ઉપર નિર્દોષ મનુષ્યોપર ત્રાસ વર્તાવી યોગ્ય શિક્ષામાંથી છટકી જાય છે, તે ખરેખર અસહ્ય છે.

વળી કેટલાએક હરામખોર ગડીઆઓ મોટાં શહેરોમાં બાળકોને ડિપાડી જાય છે, અને પરદેશ જઈ વેચવાનો ધંધો કરે છે, તેવાઓથી પોતાનાં બાળકોને બચાવવાની દરેક માયાપને બલામણું કરવામાં આવે છે. નિશાળે જતાં છોકરાંઓને ફેસલાવીને ડિપાડી જવામાં આવે છે, માટે મા બાપોએ તે બાબત પહેલેથીજ બાળકોને સૂચના આપી રાખવી જોઈએ.

છોકરાંઓને ૧૨ થી ૧૮ વર્ષ સુધીના વખત ખરેખર ધાસ્તી ભરેલો છે, કેમકે તેઓ તે અરસામાં સારી નરસી સોળતને વશ થઈ પોતાની તેમજ પોતાનાં મા બાપની જીંદગી ધુળધાણી કરી નાંખે છે, માટે સુઝ માબાપોએ બહુજ ધ્યાન રાખવું, કે કાચી સમજનાં છોકરાંઓ નિશાળના વખત સિવાય દુષ્ટ મિત્રોની સોળતમાં ફસાઈ પડે નહિ.

ધણાંક માબાપો અને માસ્તરો છોકરાંઓ તરફ એકદમ સખ્ત વર્તણુક ચલાવે છે, તે તેઓને અસહ્ય થઈ પડવાથી તેઓ નાશી જાય છે, માટે તેમની જોડે પ્રીતિથી અને યુક્તિથી કામ લેવું જોઈએ. મા બાપોએ અને મહેતાજીઓએ પોતાની બાલ્યાવસ્થા તથા યુવા-

સ્થાના અનુભવોને તદ્દન વિસારી નહિ દેતાં પોતાનાં બાળકોની તથા શિષ્યોની જીંદગી સુધરે તેવી રીતે તેમને અમલમાં મુકવા જોઈએ.

હિંદુસ્તાનમાં ઘણે ભાગે એવું જોવામાં આવે છે કે ગરીબ સ્થિતિના વિદ્યાર્થીઓ મહેનત લઈ છેવટ સુધી અભ્યાસ કરી સાફ નામ કઢાડે છે, ત્યારે શ્રીમંતોના અને અમલદારોના પુત્રો એશિયા-રામમાં પડી જાય છે, અને નોકર ચાકરો હોવાથી પરાધીન બની જાય છે, તેથી તેઓ હુદ્દા મનના અને અતડા રહે છે. તેથી ઉલટું યુરોપમાં જાહેર શાળાઓની અંદર અમીર અને ગરીબના પુત્રો એક સરખીજ રીતે બોડિંગો (વિદ્યાર્થીભવનો)માં તાલીમ લેતા હોવાથી શ્રીમંતના પુત્રો અહિંની પેઠે સ્વચ્છંદમાં પડી અભ્યાસ છોડી દેતા નથી પણ તેમને વધારે સાધનો હોવાથી ઉલટા વધારે આગળ વધી શકે છે, માટે આપણા દેશના શ્રીમંતોએ આ બાબત ઉપરથી ધડો લેવો જોઈએ અને પોતાનાં બાળકોને સાદી રહેણી કરાણીથી શીખવી દુરાચારથી અને દુષ્ટ સંગથી બચાવવાં જોઈએ.

## પોતાની ફરજો (સુખી થવાના માર્ગો.)

આ પ્રમાણે સુખી થવાના સંદેશામાં આપણે જીંદગીની ઘણી ઉપયોગી બાબતોનું અવલોકન કર્યા પછી દરેક ગરીબમાં ગરીબ માણસ પણ પોતાનું જીવન શી રીતે સુખમય બનાવી શકે તે વિષે થોડો અણો વિચાર કરીએ.

પ્રથમ તો આપણી ઝડરીયાતો જોઈ અને તેમ ઓછી કરવી જોઈએ. મોટામાં મોટા બાદશાહોને આખી પૃથ્વીનું રાજ્ય મળે, તો

પણ સંતોષ થતો નથી, અને ગરીબ માણસને કેવળ નિર્વાહનાં સામાન્ય સાધનોથી પૂરતો સંતોષ થાય છે. લોભવૃત્તિ એવી ખુરી ચીજ છે કે તેથી કરીને સુશિક્ષિત મનુષ્ય પણ પાપ કરવા પ્રેરાય છે. આજકાલ ફેશન વધી જવાથી માસિક રૂ. ૧૫-૨૦ કમાનાર સાધારણ કારકુનને પણ ખુટ, સ્ટોકિંગ, કોલર, નેકટાઇ, ચા, નાટકો, સીનેમેટો-ગ્રાફ વિગેરેની ખુરી અને ખરચાળ આદત પડી તો તેને લાંચ (રશ્વત) લીધા વગર અને કરજ કર્યા વગર છુટકો નથી, તેને પરિણામે તેનું જીવન દુઃખમય પસાર થવાનું તે નક્કી છે; તેના દિવસો ભય અને ક્રીકરમાં વ્યતીત થવાના, એમાં લેશ પણ સંદેહ નથી, અમેએ અમારા દીર્ઘ કાળના અનુભવ વડે માનવ સ્વભાવનું બારીક અવલોકન કરી એવો સિદ્ધાન્ત રચ્યો છે કે અનેક અધિકારીઓ મોટા અને નાના દરજ્જાના મુખ્યત્વે કરીને કામ અને લોભના ગુલામ બની પોતાના પગમાં કુહાડા મારી પોતાની અને પોતાના કુટુંબોની જીંદગી પાયમાલ કરે છે. માટે **સુખી થવાનો ઉત્તમ રસ્તો** અમેને તો એવો બાસે છે કે સાદામાં સાદું અને ઓછું ખર્ચાળ જીવન પોતે ગાળવું, અને પોતાનાં સગાં વહાલાં તથા બાળકોમાં તેનો દાખલો બેસાડવો. વ્યવહારમાં પ્રમાણિકપણું અને દીર્ઘદૃષ્ટિ એજ **સુખી થવાની ખરી ચાવી** છે, માટે તરતમાં ગમે તેટલો શયદો થતો હોય, પણ પરિણામે જે સાફ ન હોય તેવો માર્ગ કદીપણુ ગ્રહણ કરવો નહિ. તરત લાગતા મુખથી કે તાત્કાલિક આનંદથી અધમ મનુષ્યો લલચાઈ જાય છે, પણ જેમનું મન સ્વાધીન છે, જેમની ઇચ્છા અને સંકલ્પે દૃઢ છે, તેઓ પોતાની ઇંદ્રિયોને નિયમમાં રાખી ક્ષણિક લાલચોને વશ નહિ થતાં પોતે પ્રતિજ્ઞા મેળવી આસપાસના મંડળ ઉપર સારો દાખલો બેસાડે છે.

સુખી થવાનું બીજું અગત્યનું સાધન, કરજ કદી પણ નહિ કરવું તે છે. કરજદાર માણસ પોતે રાત દિવસ ફિકરમંદ રહે છે, એટલુંજ નહીં, પણ તેના કુટુંબનાં માણસો ઉપર પણ તેથી અડુજ માઠી અસર થાય છે. એક વખત શરૂઆત થઈ, એટલે પછી વધારે ને વધારે તેમાં ઉતરતા જવાય છે, અને પોતાની ટુંકી કમાણીને ઝાઝો ભાગ વ્યાજમાંજ ચાલ્યો જાય છે. કરજદાર માણસ સુખે રોટલો ખાઈ શકતો નથી અને ખરેખરી શાંતિ કે ખરો આનંદ પણ ભોગવી શકતો નથી.

લગ્ન કે મરણ પ્રસંગે મોટા નાત વરા કરવા તે ગરીબ માણસને બહુ ભારે થઈ પડે છે અને તેને પરિણામે કરજની જાળમાંથી કદી છુટાવું નથી, માટે આવી ક્ષણિક નામના મેળવવાની લાલચને વચ્ચે નહીં થતાં કરકસરથી આવા પ્રસંગોએ ફક્ત શાસ્ત્રીય વિધિથી ચલાવી લેવું જોઈએ.

જમણવારો-નાતવરામાં વધેલા લાડ, પકવાન વિગેરે મિઠાઈઓ કુટુંબી જનો ઘણા દિવસ સુધી ખાય છે અથવા તો કંદોઈને ત્યાં વેચી દેવામાં આવે છે. ગરીબ અને ધનના લોભી મનુષ્યો આવા ઘણા દિવસના સુકાર્થ ગમેલા પકવાન ખરીદે છે. આવી મીઠાઈ ખાનાથી માણસોને અછળ પેદા થાય છે. આથી મહાન બચકર વ્યાધિઓ ઉત્પન્ન થાય છે જે વિશે આગળ લખ્યું છે. તેમજ મંદિરોમાં અન્નકુટમાં મોટા જથ્થામાં દરેક અનાજ રાંધવામાં આવે છે અને ઠાકોરજીને ધરાવ્યા પછી લાંબા વખત સુધી રાખી મુકવામાં આવે છે અને છેક બગડી જતાં સુધી વેચવામાં અગર વેચવામાં આવે છે. મંદિરોમાં થતા ઠાકોરજીની પ્રસાદી રૂપ ઠોર-મોહનદાર-જુદી જુદી જાતના લાડુઓ, પુરીઓ,

જ્યેષ્ઠી વિગેરે ઘણી જાતની મીઠાઇ કાઠારમાં ઘણા દિવસ સુધી રાખી મુકવામાં આવે છે. અને તે તેના પુખ્તરીઓ તરફથી બાવિક જોનોને વેચવામાં અગર આપવામાં આવે છે. કેટલીક વખત આવી મીઠાઇઓમાં ઝેણા-ઝવાત ધડેલી માલુમ પડે છે. પણ અંધ શ્રદ્ધાળુ તેમજ સોંધી ક્ષીંમતમાં આવી મીઠાઇઓ ખરીદનારા લોકો પોતાના બાળ બચ્ચાંઓને લાવી ખવડાવે છે અને પોતે પણ ખાય છે, જેથી ઉદર વ્યાધિના મહાન બચકર રોગોના ભોગ થઇ પડે છે. માટે—

બનતાં લગી મિતાહારી રહેવાથી આખા કુટુંબમાં તંદુરસ્તી જળવાઇ રહે છે, પણ ભોખજોગે કુટુંબનું કોઈ પણ માણસ માંદું પડે, તે વેળા પુખ્ત વિચાર કરી ચાલે ત્યાં સુધી ધરના સાધારણ ઉપાયો અજમાવી જોવા. તેમ છતાં જરૂર લાગે તો સારા વૈદ્યની સલાહ લેવી.

## સારા વૈદ્યનાં લક્ષણ.

દરેક દરદીએ વૈદ્યની કસોટી કરી જાણવી જોઈએ. રીતસર ગુરૂ પરંપરાથી શાસ્ત્રો બણેલ હોય, તથા ઘણાં વર્ષથી હજારો દરદીઓને સારા કરીને બહોળો અનુભવ મેળવેલો હોય, તેમજ દરદીઓના તરફ પુત્રભાવ રાખતો હોય, અને પોતાની શ્રી લેવા તરફજ તેની દૃષ્ટિ મુખ્યત્વે કરીને ન હોય, પણ જેનું ધ્યાન ખાસ કરીને રોગ મટાડવા તરફ હોય, જે પવિત્ર, સત્યાગ્રહી, નિરભિમાની, નિર્ક્ષોભી, ધર્મિક દૃષ્ટિ વડે કર્તવ્યપરાયણ રહેતો હોય, અને જેને માટે એકલા ઇચ્છેલા દરદીઓ અત્યંત વિશ્વાસમય ભાવનાથી જોતા હોય, તેજ સારા વૈદ્યનું લક્ષણ છે.

## વૈદ્ય કોને કહેવો બેઠવો.

માત્ર માસિકો અમર પેપરો કહાડવાથી સારા વૈદ્ય બની જવાનું નથી; તેમ વૈદ્યકીય ગ્રંથોનાં બાષાંતરો છપાવી બહાર પાડવાથી કે આયુર્વેદનાં સ્વતંત્ર પુસ્તકો છપાવવાથી પણ વૈદ્ય બની શકાતું નથી. વળી દવાઓ જથ્થાબંધ તૈયાર કરવાનાં મોટાં મોટાં કારખાનાં કહાડવાથી કે શર્મિસ્ટોઓ સ્થાપવાથી વૈદ્યની સંજ્ઞા પામી શકાતી નથી; કારણકે તેવી રીતે યુરોપ અમેરિકામાં મોટી મોટી બહીઓ વડે જથ્થાબંધ દવાઓ તૈયાર કરનારા કેમીસ્ટો કાંઈ ડાક્ટર તરીકે ઓળખાતા નથી. માટે દરદીઓએ હમેશાં ધ્યાનમાં રાખવું કે સાચા વૈદ્યને ત્યાં દરરોજ સવારમાં સખ્યાબંધ માણસો એકઠાં થઈને અરસપરસ તે વૈદ્યની રોગ મટાડવાની કામેલિયતનાં વખાણ કરતાં હોય છે; તમારે હમેશાં જાતે તપાસ કરી પાંચ ડાહ્યા માણસોને પુછવું કે આ વૈદ્ય કેવાં કેવાં દરદી મટાડ્યાં છે, અને કહેવત છે કે પંચ ત્યાં પરમેશ્વર, તે મુજબ પંચનું શું કહેવું છે તે તમારે અવશ્ય તપાસ કરવી. માત્ર માણસોજ એકઠાં થાય તે બસ નથી, પણ તે એકઠાં થયેલાં માણસોનું શું કહેવું છે, આગળ પાછળ કેવા કેવા બચાંકર કેસો સુધારીને એમણે નામના મેળવી છે, તે બાબતમાં ખાસ તપાસ કરવી. કેવળ જાહેર ખખરોથી પણ વૈદ્ય બની શકાતું નથી, કારણકે કદાચ જાહેર ખખરોથી કોઈ બહાર ગામડાના અજાણ્યા માણસો એક વખત પુછતા પુછતા આવશે, પણ જો તેમને કાયદો નહિ થાય, તો તેઓ પ્રરીથી કદી પણ તેવા વૈદ્યને ઉમરે પણ ચડશે નહિ. માટે અમો તો એવા નિર્ણયપર આવ્યા છીએ કે સાચું નિદાન અને સાચી ચિકિત્સા કરી જાણે એટલે કે રોગની પરીક્ષા બરાબર કરીને રોગ મટાડે તેજ વૈદ્યના પવિત્ર નામને



લાયક છે, અને તેના વૈદ્ય એક માણસનો ભયંકર રોગ મટાડ્યો કે  
 ભરત તે માણસની આખી નાતમાં આખા મોહોલામાં, ને તેના તમામ  
 હેતુ મિત્રોમાં એક સચોટ જાહેર ખખર ફેલાઈ ગઈ એમ સમજવું. બલે  
 તમે મોટાં મોટાં કેલેન્ડરો ( પંચાંગો ) છપાવો, બલે જાહેર ખખરો  
 વિશેષ પ્રમાણમાં ફેલાવવા માટે તમે તમારા તરફથી હાથેનાં કે ઉંટનાં  
 સરથસ કહાડો, બલે સિનેમેટોગ્રાફના પડદાપર તમારી જાહેર ખખરો  
 કોતરાવો, બલે તમે આગળ પડવા માટે વૈદ્યોનાં સંમેલનોમાં મોટાં  
 મોટાં ભાષણો કરો, અગર સભાઓને ગજવી મુકો અને યુરોપ અમે-  
 રિકાની છેલ્લામાં છેલ્લી ઢળ મુજબ સેંકડો રસ્તાદ્વારા લોકોની નજરે ચડો,  
 ખણુજ્યાં તમે રહેતા હો તેજ ગામના અને તેજ પોળના લોકો માંદા થાય કે  
 દોડીને તમારી પાસે જ્યાં લગી આવે નહિ, અને પાંચ માણસો ભેગા  
 મળે કે તમારા નામની વાહવાહ બોલે નહિ, ત્યાં સુધી વૈદ્યોનું વૈદ્યપણું  
 વૃથા છે.—

## નકલીઆ વૈદ્યો અને ખનાવટી માત્રાઓ.

ઉપર વર્ણવેલું નિશાન દરેક સાચા વૈદ્યે રાખવું જોઈએ, તેને  
 બદલે આજકાલ થોડી મહેનતે જૂઠી દવાઓ ખનાવી દુનિયાને શી રીતે  
 છેતરવામાં આવે છે, તેનું કેટલુંક રહસ્ય નીચે જણાવવામાં આવ્યું છે,  
 જેથી કરીને લોખા લોકો વાકેફ થાય, અને નકલીઆ વૈદ્યોના શંસામાંથી  
 બચવા પામે. શાસ્ત્રોમાં કૃત્રી અને વિધિપૂર્વક ખનાવેલી દવાઓનાં  
 વખાણ કરેલાં છે, તેની નકલ નીચે પ્રમાણે કરવામાં આવે છે. દાખલા  
 તરીકે સુવર્ણ ચંદ્રોદય જેમાં સોનું આવે છે, તેની નકલ આ પ્રમાણે  
 થતી અમારા જાણવામાં આવી છે, માટે આ આખત ખાસ ધ્યાનમાં  
 રાખવા જેવી છે. એક લાંબા મોઢાનો શીશો લઈ તેમાં બેથી

અઠી રૂપિયાનો શેર હીંગજો ગાંધીને ત્યાંથી લઈ તેને ખાંડીને પેલા શીશામાં ભરવો. શીશાને ચીકણી માટીમાં બોળી આસપાસ કપડાં લગાવી સુકવ્યા પછી તે શીશાની આસપાસ છાણું ગોઠવી તેનું મોઢું બહાર રાખવું. અને તે મોઢા ઉપર એક ગોળ ઠીકરી મુકવી જ્યારે જ્યારે ઠીકરી ઉપાડવી હોય ત્યારે ઉપાડી શકાશે. છાણું સળગાવવાથી શીશો તપશે, અને તેના મ્હોમાંથી ધુમાડા નીકળશે. શીશાને મ્હોડે **લાંબી નળીઓમાં** હીંગજો જામવા મંડશે તેનું મ્હોડું બધ થઈ જતું હોય તો છત્રીની સળી જેવી એક લોઢાની સળી અવાર નવાર ખોસ્વા કરવી. સળી ખોસ્વા પછી પાછી ઠીકરી બરાબર મુકી દેવી. આવી રીતે કરવાથી ચંદ્રોદયની નકલ બને છે. નકલીઆ વૈદ્યો ભોળા લોકોને ચમક ચમક કરતી નળી બતાવે છે, અને કહે છે જે અમો મોંઘામાં મોંઘો ચંદ્રોદય તમોને આપી દઈએ છીએ, પણ લોકોએ જાણવું જોઈએ કે આ કાચો હીંગજો છે. ચોખ્ખી, પ્રાણુઘાતક, નુકસાનકારક ચીજ છે. ભોળા લોકો થોડા ખર્ચના લોભમાં આવી રીતે મૃત્યુની પ્રસાદીરૂપ રસાયણ લે છે. સાચા સુવર્ણ ચંદ્રોદયમાં લીલા કપાસનાં છંડવાનો રસ મણુ ૧૫ થી ઉપર હીંગજોકને ઘુંટી ઘુંટીને પાછ દેવો જોઈએ છીએ, તે સિવાય સુવર્ણ નાંખી કેટલીક વનસ્પતિઓની ભાવના આપવી જોઈએ છીએ, અને આયુર્વેદની આ મહાન સર્વોત્તમ ચીજ બનાવવા માટે શાસ્ત્રો ભણેલ વૈદ્ય, અને પરંપરાથી ચાલતી આવેલી પ્રણાલિકા, અનુભવ, અને વિદ્વાન ગુરુઓનું શિક્ષણ આ સર્વ આવશ્યક હોય, ત્યારેજ સાચી દવા બની શકે છે.

હવે ખીજો દાખલો હિરણ્ય ગર્ભ રસનો છે, અને ઉપર લખેલી આવશ્યક કરતાં પણ તે વિશેષ મહેનતનું કામ છે. આ આવશ્યક કેવળ

જામ્હોથી સમજવી શકાય તેવી નથી. દસ તોલા ગંધક અને દસ તોલા પારે ભેગાં કરી ખરલ કરવાથી કળલી થઈ જાય છે, તે જુકાને ખારીક કપડામાં નાંખી પોટલી વાળે છે, અને દોરાથી ખાંધી લે છે. પછી ખીજે અચ્છેરેક ગંધક લઈ તેને પીતળના વાડકામાં નાંખી ગરમ કરે છે, અને ગંધકનો રસ થયા પછી તે પોટલી અંદર મુકી દે છે. તે પોટલીની કળલીની અંદર સોનાનાં ખોટાં પાનાં નાંખેલાં હોય છે, એટલે અંદર હિરણ્ય ગર્ભની ગોળી સખ્ત જમી જાય છે. ઠંડુ થયા પછી કાઢી લે છે. પછી ઘસીને ઘી ચોપડી રાખી મુકે છે, અને ભોળા લોકોને કહે છે જે આવી હિરણ્ય ગર્ભની ગોળી અમારે હાથ લાગી છે. તે ગોળી ચાર આઠ આનાની કીમતમાં મળતી હોવાથી બિચારા ભોળા લોકો આ પ્રાણુધાતક રસાયણુ પૈસાના લોભમાં લે છે.

ત્રીજે દાખલો માણેક રસનો છે. અબ્રકના બે મોટા કકડા લેવા, તેમાંના એક કકડા ઉપર હડતાલની નાની કકડીઓ મુકવી, અને તેના ઉપર ખીજે અબ્રકનો કકડો મુકવો. પછી તેને સગગેલા પાણીર અચ્છેર અંગારા પર મુકી તે અબ્રકનાં પાનાં મુકવાં, એટલે થોડીવારમાં તે હડતાલનો રસ થવા માંડશે, અને નજરે જોતાં રતાશ પકડશે, ત્યારે ચીપીઆ વડે ધીમેથી ઉતારી લેવું. તે ઠરી ગયા પછી ચોખ્ખાં માણેકના જેવા ચકચકતા કકડા ઉમેડી લેવા. આ પણ એક ચોખ્ખી પ્રાણુધાતક હમાઈ છે, અને પૈસાના લોભમાં તણાઈ આવી નુકસાનકારક ચીજો ખાઈ મૃત્યુવશ થવું પડે છે. તેવીજ રીતે સહસ્ત્રપુટી અબ્રક, લોહ-ભસ્મ, ખંગભસ્મ, રૌપ્યભસ્મ, વિગેરે વિગેરેમાં નકલીઆઓ આવી રીતે હમાઈ કરે છે, અને ભોળા લોકો તેનો સામટો જથ્થો જોઈ લલચાય છે. માટે તમારે ખરેખર સુખી થવું હોય તો હમેશાં ચેતતા

રહેવું અને તપાસ કરવો કે આ માણસ કાંઈ સંસ્કૃત બોલે છે, અગર એના બાપ દાદાઓ કાંઈ બોલેલા હતા. આ વૈદ્યનો ધંધો પરંપરાથી ચાલતો આવેલો છે, અથવા પોતે કોઈ વિદ્વાન વૈદ્ય પાસે અભ્યાસ કરેલ છે કે નહીં, તે તેની ગુમાનજ કહી આપશે. વૈદ્યકના ધંધા માટે ખાસ સંસ્કૃત વિદ્યા જોઈએ, પણ આવા નકલીઆ વૈદ્યોને તો પૂરી ગુજરાતી બાપા પણ આવડતી નહીં હોય, માટે ઠેકાણે ઠેકાણે પાટીઆં લગાવી બેઠેલા નકલીઆ વૈદ્યોથી તેમજ ટેટલાંક દેશી પરદેશી હિંદુસ્તાનીઓ આવી નકલી દવાઓનો ખાસ વેપાર કરવા નીકળે છે, તેમનાથી ઠગાવું નહીં—આ એક સુખી થવાનો સંદેશો છે.

## વિભાયતી દવાઓનાં કહેવાતાં કેટલાંક ભોપાળાં.

આવી જાતની ઠગાઈ માત્ર હિન્દુસ્તાનમાં જ નહિં, પણ યુરોપ, અમેરિકા, આસ્ટ્રેલીઆ વિગેરે બહુજ સુધરેલા કહેવાતા દેશોમાં પણ પેટન્ટ દવાઓને નામે ધર ધાલીને બેઠેલી છે. તેનાં ભોપાળાં વિષે મી. એન. જે. બલ્લસાસએ અંગ્રેજીમાં એક નાનું પુસ્તક બહાર પાડ્યું છે. તેની શરૂઆતમાં તેઓ મી. બર્નાર્ડે એસનેા અભિપ્રાય તીએ મુજબ ટાંકે છે:—

“ લગભગ ૫૦) વરસ ઉપરાંતથી આસ્ટ્રેલીઆ તથા ન્યુઝીલેન્ડની જમિ પેટન્ટ દવા વેચનારાઓ માટે મળતો શિકાર મેળવવાનું ક્ષેત્ર થઈ પડી છે, કેમકે તેઓ પોતાના યુરા ધંધામાં સ્વતંત્રપણે પોતાનાં ભોળાં ગ્રાહકોની તંદુરસ્તી બગાડવામાં અને ખીસાં ભેડવામાં ખૂબ શાલા છે. તેમની સામે પ્રજા જનોમાં છુટો છવાયો સહેજસાજ પોકાર થઈને રહી જાય છે, અને માત્ર ૪૦ ) લાખની વસ્તીવાળા નવા દેશમાં ૧૯૧૨ ની એકજ સાલમાં એટલિટન તથા અમેરિકામાં

ઠઠ લાખ રૂપિયા ઉપરાંતની પેટન્ટ દવાઓ આવી. અને માત્ર ૯ લાખથી પણ ઓછી વસ્તીવાળા ન્યુઝીલેન્ડમાં આઠ લાખ રૂપિયા ઉપરાંતની દવાઓ આવી. “ પેરના ” નામે દવામાં ૪૨ ટકાથી વિશેષ અરાખ દારૂ પડે છે.

“ લિકોઝેન ” નામની દવામાં ૯૯ નવાણું ટકા પાણી અને સલ્ફ્યુરિક એસિડની માત્ર ગંધ હોય છે; અને ટ્રેમો સેલ્ટઝરમાં હૃદયને કમતાકાત કરી દેવાના ગુણ હોય છે. મગજનો થાક ઉતારનારા સીરપ અને પાઉડરો, જેમાંના એકેજ મ્યુરેલનો ઝેરો વિષે નિષેધ ” માં જણાવ્યા મુજબ ૧૫૦૦૦૦ બાળકોના જીવ લીધા છે, તેવી દવાઓ અમ્યાંઓને સુપ રાખવા માટે ખુદી રીતે અપાય છે. અંજીરના સીરપોમાં તે ઉત્તમ ફળનું નામનિશાન પણ હોતું નથી, પણ પેપરોમાં એટલી ખંધી હીમતથી આગળ ધક્કેલવામાં આવે છે, કે આજની સુધરેલી દુનિયાને તે જીભને ટેરવે ચડી જાય છે, અને પછી જથાખંધ અપે છે. ખાસ પાર્લામેન્ટના સભાસદ ડૉક્ટર કાર્ટી સેલ્મન જણાવે છે કે અમ્યાંઓના તથા માંદાંઓના ખાસ પુષ્ટિકારક કહેવાતા ખોરાકો ઉલટા તેમને ભૂખે મારી નાંખે છે. એટલે કે તે પચાવવામાં તેમને એટલો ખંધો શ્રમ પડતો કે તેથી ઉલટાં શરીર ક્ષીણ થઈ જતાં, અને જલદી મરણુ નજદીક આવી પહોંચતું, અને સેંકડો બાળકોને તેમનાં માખાપોના અગ્નિથી પેટન્ટ દવાઓરૂપી એક તરેહનું ઝેરજ અવરાવવામાં આવતું, એમ કહીએ તો તેમાં લેશ માત્ર અતિશયોક્તિ નથી. કદચ એકાદ સાચો મનુષ્ય ખરેખરો ઉપયોગી ખોરાક શોધી કહાડવાને મથતો હશે, પણ તેને બદલે આવા હજારો નિર્દય નકલીઆ કેવળ રુચર્ષ સાધવાને માટે કેવળ ઝેરરૂપી કૃત્રિમ ( બનાવટી ) ખોરાકો

વેચવાને માટે બજારોમાં આગળ પડવા માંડે છે. આવાં કંપની આવી માટે નીચેનો એકજ દાખલો બસ થશે. આસ્ટ્રેલીઆની એક બાણીતી પેઢી જવનું એક પ્રકારનું સત્ત્વ જે નિર્બળને બળપ્રદ ગણાય છે, તે “ અમારી અમુક દવામાં પુષ્કળ છે ” એમ વારંવાર પ્રસિદ્ધ કરતી હતી, પણ સરકારી તપાસમાં માલમ પડ્યું કે તેમાં તો જવનું નામ નિશાને નહોતું, ત્યારે તે લોકોને પુછતાં માલમ પડ્યું કે તેતો બાણી જોઈને એમ છપાવવામાં આવતું હતું ! !

લોકોઝોન નામની કંપનીને ઇંગ્લાંડ અને અમેરિકામાંથી કહાડી મુકવામાં આવી, ત્યારે તે આસ્ટ્રેલીઆમાં પેડી. ૧૯૦૫ ના જીન મલ્દિનામાં તે દવાથી બાળકો મરી ગયાં, તેની તપાસમાં જીઆની આપતાં તેના મેનેજરે જણાવ્યું કે કેનેડા અને યુનાઇટેડ સ્ટેટ્સમાં આજ લગી અમોએ એક કરોડ બાટલીઓ ખપાવી છે. લંડન ઇસ્પીતાલનો ડાક્ટર એશ કહે છે કે આ દવામાં કેવળ અશુદ્ધ ગંધકનો એસિડ છે. સાન ફ્રાન્સિસ્કો શહેરનો તન્દુરસ્તી ખાતાનો વડો ડૉ. મેસન કહે છે જે લોકોઝોનમાં માત્ર ઓકિસજન (વિજયુપદામૃત-પ્રાણ વાયુ.) અમી ઓઝોન નામના વાયુ છે, એમ કહેવામાં આવે છે, પણ ખરું જોતાં તે એક ખટાશ-યુક્ત પાણી છે જે ગટરો, પેસાળખાનાં અને તખેલા ઘોવાના કામનું છે, તે બિચારાં મનુષ્યોને બારે ખરચે આ કંપની તરફથી ખીવડાવવામાં આવે છે ! !

“ પિત્ત નાશક કડોળ ” (બાઇલ-બીન્સ) નામની દવાને જગ જાહેર કરવા માટે તેના મેનેજરોએ ૪૫ લાખ રૂપિયા ખરચી આઠ કરોડ ત્રીશ લાખ ચોપાનીઆં છપાવેલાં હતાં, તેનું ભોપાળું જણાવતાં ન્યાયાધીશ લૉર્ડ અર્ડ વૉલ લખે છે કે આસ્ટ્રેલીઆની વનસ્પતિમાંથી

આ દવા શોધી કહાડનાર ચાર્લ્સ ફોર્ડ નામનો કોઇ મનુષ્યજ નથી ! તેનું ખરું નામ ફુલરોર્ડ છે. તે કાંઇ સાયન્સ બણ્યો નથી ! અને આ દવા આસ્ટ્રેલીઆમાં નહીં, પણ અમેરિકામાં બનાવવામાં આવે છે ! માટે આ સાહસ કેવળ ધૂર્તતા, ધૃષ્ટતા અને જાહેર ખર્ચે રૂપી પાયા-પર રચાયેલું છે ! !

તેવીજ રીતે દુનિયામાં મશહુર થયેલી ડોક્ટર મોર્સની “ઈન્ડિયન મૂળીયાંની ગોળીઓ”થી કેટલાક લોકો બરમાયા હશે કે ખરેખર તેમાં એવી કોઇ અપૂર્વ ચીજ નાંખેલ હશે, પણ સીડની શહેરમાં ચાલેલા કેસ પરથી માલુમ પડ્યું કે તે તો તદ્દન સાધારણ અમેરિકાની કેથાર-ટિક ગોળીઓ હતી, અને તેવી લાખો ગોળીઓને આસ્ટ્રેલીઆમાં ફક્ત નામ બદલીને વેચવામાં આવતી હતી.

“એકવામીએલ” છાતી પહોળી કરનાર નામની દવા વિષે ડૉ સેલમન કહે છે કે તેમાં માંસવર્ધક જરા પણ ગુણ નથી, અને મેક્સિકો દેશના અમુક છોડમાંથી તે બનાવાય છે, તે વાત તદ્દન જુઠ્ઠી છે, પણ તેમાં માત્ર ૯૭ ટકા પાણી, ૨ ટકા દારૂ અને રાખ, સાકર, કડવી ચીજો અને સેકરિન છે ! !

શરીરનો રંગ અને કાંતિ વધારવાની ખુબસુરતીની એક દવામાં ઝેર કોયલું વિશેષ પ્રમાણમાં હતું, તેથી પાસે બેઠેલું ૨૧ વર્ષનું બચ્ચું તે ખાઈને મરી ગયું, પણ તે વાપરનાર માની જાણને માટે તે દવા બનાવનારે સહેજ ઇશારો સરખો પણ છપાવેલો નહીં, કે તેમાં ઝેરી ચીજ છે ! ! ચિકાગો શહેરમાં બનાવવામાં આવેલી “ડોક્ટર કિંગની ક્લય રોગની દવા” જેને ૧૯મા સદીની મોટામાં મોટી શોધ તરીકે પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવે છે, તેમાં માત્ર કલારોફોર્મ અને મોર્ફીનની

મેળવણી છે. તેને માટે મી. ઑડેમ્સ કહે છે કે “કલારોફોર્મ ઉધરસને ડુંક મુદત માટે સમાવે છે, જેથી કરીને ફેફસાંમાંથી મૃત પદાર્થ (સહેલી ચીજો) બહાર ફેંકી દેવાના કુદરતના પ્રયત્નને દાખી દેવામાં આવે છે; અને મોર્ફીન (અપીણુનું સત્વ) ગિયારા દરદીને સહેજ આનંદની લહેરમાં નાંખી તેની ખરી સ્થિતિ બૂલાવે છે. આ બંને દવાના મિશ્રણથી તેને નિયમસર વાપરનાર દરદીના દહાડા જલદી પૂરા થાય છે, ને તે વહેણે રામશરણ પહોંચે છે. ”

આવી આવી જીવલેણ પેટન્ટ દવાઓમાં અમેરિકન પ્રખ્ધ દરસાલ ૩૦,૦૦,૦૦૦ ત્રીસકરોડ રૂપિયા ખરચે છે. એક લેખક જણાવે છે કે ધૂંતતારૂપી પાયા ઉપર વ્યાપારની ઇમારત ચણેલી છે; અને અગ્નિ તથા ભોળાંઓની આશારૂપી બજારમાં તે ખપી જાય છે. (પાનું ૧૬)

માથું દુઃખનું મટાડવાના પાઉડરો ( ચૂર્ણો ) માં અમેરિકામાં સૌથી પ્રસિદ્ધ ઓરેન્જીન નામે છે. તેના માલેકો કહે છે કે અમો તેમાંની બધી ચીજો લેખલ ઉપર છાપીએ છીએ, માટે તેમાં કશું છુપું નથી, પણ મી. ઑડેમ્સના કહેવા પ્રમાણે તે છુપું જ ગણાય, કેમકે તેમાં મુખ્ય ચીજનું નામ “ એસેટિનિલિડ ” આપેલું છે, તેનો અર્થ થું તે જાહેર પ્રજાની તદ્દન અજાણમાં જ છે. તે દવાનું નામ ઓરેન્જીન છે, પણ તેમાં નારંગીનું નામે નથી. માત્ર તેને ચોટાડવાના કાગળો અને ભરવાની પેટીઓના ઉપર નારંગીનો રંગ છે !! આ “ એસેટિનિલિડ ” નામની અજાણી ચીજથી લોહી પાતળું પડે છે, હૃદયમંદ પડી જાય છે, અને છેવટે આખું શરીર ક્રમે કરીને નકામું બની જાય છે, છતાં આ ધૂંત વેપારીઓ ઉચ્ચટાળ શબ્દોમાં કહે છે કે અમારી દવા હૃદયને મજબુત બનાવે છે, ને લોહીને વધારે શુદ્ધ કરે છે—જે વાત સત્યથી કેવાજી



વિરૂદ્ધ છે. મી. એડમ્સ નામ હામ સહિત ૨૨ બાવીશ કેસો જણાવે છે, જે સધળા આ ચીજવાળા દવા લેવાથી મરી ગયેલા. તેનો પોતાનો એક મિત્ર હૃદય નબળું હોવાથી સારક ગુણવાળું ઝાંખો કિવનાઈન લઈને એક અડવાડીયા લગી મરવા પડ્યો હતો.

વળી કેટલીક શક્તિની દવાઓમાં દારૂનું પ્રમાણ એટલું મોટું હોય છે કે તેથી કરીને કેટલાક ગિયારા ભલા માણસો, ભલી બાઈઓ અને નિર્દોષ બાળકો પરિણામે પોતે નહીં જાણતાં છતાં દારૂડીયાં બની જાય છે. એક વખત એક આગરદાર પાદરી માંદો પડ્યો, ત્યારે તેના ડાક્ટરે જણાવ્યું કે તેને અસાધ્ય મદરોગ (chronic alcoholism) થયેલ છે, પણ તે ગિયારો કહે કે મેં જીંદગીભરમાં દારૂનું ટીપું સુદ્ધાં મોઢે અડકાડ્યું નથી !! ખરી વાત એવી હતી કે તેના મિત્રે તેને જે શક્તિની દવાની ભલામણ કરીધેલી, તેમાં દારૂનું મોટું પ્રમાણ હતું.

તેવીજ રીતે મધ નિગેધક મંડળીના સ્તંભરૂપ ગણાતી એક કુલીન બાલુ પોતાનો બાઈ દારૂડીઓ ( શરાબી ) હોવાથી વારંવાર તેને ઠપકો અને ઉપદેશ આપતી હતી, પણ એક વખત તે બાઈને માલમ પડ્યું કે દારૂને ખરેખરા દિલથી ધિક્કારતી પોતાની અહુન ગિયારી પોતેજ પેટન્ટ દવાના પ્રતાપ વડે દારૂની ખુરી લતનો ભોગ થઈ પડી હતી !!

**અજાણી વિદેશી દવાઓની શુદ્ધિ-અશુદ્ધિ બાબત  
મોટા યુરોપીઅન દાકતરોના અભિપ્રાય.**

ડાક્ટર ઍચ. સ્તો, એમ. ડી: લંડનની કેન્સર (પાહાની) ઇસ્પી-તાલના મુખ્ય સર્જન લખે છે કે-કેટલાંક વરસો પહેલાં બજારમાં

“કલ્હારેલમ” નામની દવા મળતી હતી. હું મારા ઇસ્પીતાલના દરદીઓને કોગળા કરવા માટે તે લખી આપતો હતો. દશ બાર વરસ મેં તેને વાપર્યા પછી એકદમ તમામ દરદીઓનાં મ્હોંમાં દાહ થવા લાગ્યો, તેથી મેં તે બંધ કરી. અને તપાસ કરતાં જણાયું કે તેનો મેનેજર બદલાયો હતો, તેણે પ્રમાણોમાં ફેરફાર કરી બચેલી રકમ ખીસામાં મુકી હતી. જે મારી ખાનગી પ્રેક્ટીસ હોત, તો ખરેખર મારી આખરને આવી દવાથી ઘડકો પહોંચત !!

વળી તેજ ગૃહસ્થ જણાવે છે કે સોડા, ખીસમથ, સેલિસિલિક એસીડ, કલ્હારલ હાઇડ્રેટ, મોર્ફીઆ, કોકેન, કિવનિન, પોટાશ્યમ, આયોડાઇન, ફેનેસીટ્રીન, શીનોઝોન, કેલોમેલ, ઝીસરીન ઇત્યાદિ નિત્યની વપરાશની દવાઓનું પૃથક્કરણ કરીને તે સઘળી શુદ્ધ છે કે અશુદ્ધ છે, તે ભાગ્યેજ કોઇ દહાડો તપાસવામાં આવે છે. માંચેસ્ટરના ડાક્ટર રેનોલ્ડ્સે એક પ્રકારની લોહભસ્મ ( રીડ્યુસ્ડ આયર્ન ) તપાસી જોઇ, તેમાં લગભગ એક ટકા જેટલો સોમલ માલમ પડ્યો. મેસર્સ નેલર અને ચેપેલે ૯૬ છન્ડુ ઔષધો તપાસ્યાં, તેમાંથી ૫૮ અકુવનની અંદર થોડો કે ઘણો સોમલ હાજર હતો !!

ડાક્ટર સ્નો જણાવે છે કે મને એક દિવસ શુક્રવારની રાત્રે ઉંઘ ન આવવાથી મેં સલ્ફોનલ નામનું સુપ્રેસિદ્ધ અને નિત્ય વપરાતું ઓસડ લીધું, તેથી મને ઉંઘ તો આવી, પણ કેમે કરીને ઉઠાયજ નહીં ! છેક આવતા સોમવાર લગી એટલે કુલ બે દિવસ ને ત્રણ રાત્રિ લગી હું જાગ્રત નિદ્રામાં પડી રહ્યો—એક પ્રકારનો ભયંકર ઓથાર-ભૂત મારા મગજમાં પેડેલું તે નીકળેજ નહીં !! જે આ દવા મેં મારા કોઇ દરદીને આપી હોત, તો ખરેખર મારા ભોગજ મળત !!!

મી. ચાર્લ્સ અમને નામે ગૃહસ્થ પાર્લામેન્ટ નીમેલી ખોરાકના સેળભેળ વિષેની ખાસ કમિટીના રિપોર્ટમાં જણાવે છે કે “હું બહુ વેળા ઔષધોનાં લીલામ વખતે ખેતું છું...તેમાં દવાઓનાં લિસ્ટમાં લખ્યા મુજબ તે એસડીયાં (પ્રમાણસર) હોતાં નથી, અને વેચનારા દવાઓ ખેદરકારીથી તે વેચી મારે છે. આવી રીતે કાયદાના અટકાવ વિના બહુ નુકસાનકારક ચીજો વેચાઈ જાય છે. ”

બીજા રિપોર્ટમાં મી. ઑટો હેહનર કહે છે જે એસડીયાંની પરીક્ષાનો આખો વિષય ગોટાળા ભરેલી હાલતમાં છે, અને તેની શુદ્ધતાને માટે કાયદાથી નક્કી થયેલું કાંઈ ધોરણ નથી.

મી. જી. સી. મૂર નામે મોટા અધિકારી જણાવે છે કે અંગ્રેજી દાર્માં કોપિઆમાં મોર્શાઇન માટે જે બહુજ ઓછું ધોરણ સ્વીકારેલું છે, તેથી કરીને અશીલુના જેવી અત્યંત ઉપયોગિ અને જરૂરીઆતની દવામાં તમામ જાતનો ભેળ થવો સહેજ છે, અને કદાચ તેમાં ભેળવેલી ચીજોમાં ઝેરી જાતની વનસ્પતિઓ હોવાનો સંભવ છે. ”

આવાં આવા હજારો દાખલા આપી શકાય, પણ ઉપર જણાવેલા તદ્દન બસ છે, એમ ધારી હવે આપણે પેટન્ટ દવા બનાવનારા કેવળ હલકી ચીજો નાંખી કેવા સજ્જડ ભાવ લે છે, તે વિષે એ બોલ કહીએ તો ગેરવાજબી નથી.

મનીયનની ખાંસીની ગોળીઓ ૧૭ ની ડબ્બી એકની કીંમત ૧ શીલિંગ છે, જ્યારે તેની મૂળ કીંમત ૬<sup>૦</sup> પેન્સ છે, એટલે ૨૪૦ ગણી કીંમત થઈ.

“ ટયુઅર ક્યુરોઝાઇન ” નામે અમેરિકામાં બનાવવામાં આવતી ક્ષયરોગની દવા જેમાં રંગીત પાણી સિવાય બીજું કશુંયે નથી, તેની

કીમત એક માસને માટે અઢી પૌંડ એટલે ૩૨૥ રૂ. લેવામાં આવે છે ! ! અને બિચારા ધરાકને શાયદો ન જણાય છતાં વારંવાર તેને દર માસે કહેવામાં આવે છે કે તમારો કેસ બહુ બચાવે છે, માટે શાયદો લાઠકાલિક જણાતો નથી, તેથી ધણા મહિના લગી તમે તમારા સંપૂર્ણ શરીરમાં રહેરહે આ ઉત્તમ ( પાણીરૂપી ) :દવાને પ્રસરી જવા દો ! !

આથી કરીને દરદીઓ તરત સાચી સલાહ લેતા અટકે છે, ને તેમનું દરદ વધતું જાય છે, જે પાછળથી સુધરવું મુશ્કેલ છે.

મધુ પ્રમેહમાં જેમ અને તેમ સાદરવાળા અથવા દુકામાં મીઠા-શવાળા તમામ ખોરાકો અંધ કરીને તેને બદલે બીજા મારક આવે તેવા ખાસ ખોરાકો તૈયાર કરવાને બહાને બહુજ ધતીઓ ચાલે છે. ઇ. સ. ૧૯૦૫ ની આખરે મેશર્સ વૉર્નરની કંપનીમાં વેચવામાં આવતા મધુ પ્રમેહના ખાસ ખોરાકમાં તપાસી જોતાં કેવળ સાધારણ ઘડ-નોજ લોટ માલમ પડ્યો હતો ! !

ફિક્કા પડી ગયેલા માણસો માટે વિશ્વમની ગુલાબી ( પિંક ) ગોળીઓ—આની ૩૦ ગોળીની કીમત રૂાા પોણા ત્રણ શિલિંગ છે, ને બનાવવાનું ખર્ચ પેન્સનો દશમે ભાગ છે એટલે મૂળના કરતાં ૩૩૦ ગણી કીમત લે છે ! !

## દેશી વનસ્પતિઓનો ચમત્કાર.

આર્યભૂમી કહે છે કે:—“હું વનસ્પતિ અને ઔષધીની જનની છું. મારાં સંતાનોમાં મારો અંશ હોવાથી મારા અંશવાળી ઔષધી વડે જે શાયદો થાય છે તેની આગળ બીજા ઔષધોથી થતો શાયદો કંઈ વિસાતમાં નથી. જ્યાં સુધી આવી વનસ્પતિઓ હયાતી ભોગવશે

ત્યાં સુધી મનુષ્યોની તંદુરસ્તી આરોગ્ય બળનો વધારો કરી દીધાયુંબને આપશે. ”

આજકાલ પરદેશી દારૂ મિશ્રિત પેટન્ટ દવાઓમાં ઉપર જણાવ્યા મુજબ કરોડો રૂપિયા પરદેશમાં ધસડાઇ જાય છે. અને તે દવાઓ દરેકની પ્રકૃતિને મારક આવતી નથી, કેમકે એક તો દરેક માણસની પ્રકૃતિમાં ફેરફાર હોય છે તેથી પેટન્ટ દવાઓ અસર કરતી નથી તેમજ પરદેશની આખો દવાના પ્રમાણથી બનાવેલી દવાઓ આપણા દેશમાં ફાયદો કરવાને બદલે કોઇ કોઇ કેસમાં નુકશાનકર્તા થઇ પડે છે.

આપણા ભરતખંડની અનેક વનસ્પતિઓ પુષ્કળ પ્રમાણમાં પરદેશમાં વ્યવવામાં આવે છે અને તેને જુદું રૂપ આપી આપણને મોકલી આપવામાં આવે છે. પરદેશી દવાઓમાં જેટલો લેખલોનો, જાહેર ખર્ચનો ખર્ચક મુલ્ય સમાયેલો છે તેટલો દવાઓનો સ્થાયી ગુણ માલૂમ પડતો નથી.

આપણા અસલી આયુર્વેદની પદ્ધતિથી બનાવવામાં આવેલી દવાઓ ભૂલી જઇ પરદેશથી આવતી આવી દવાઓને ઉત્તેજન આપીએ છીએ અને આપણા હજારો વર્ષ ઉપરના ઋષિ મુનિઓએ આપણી તંદુરસ્તીની સલામતી માટે અતિશય શ્રમ વેડી શોધ ખોળ કરેલી છે તેવી લાનદાયી આપણી દેશી પદ્ધતિને વિસારી દીધી છે તે આપણને કેટલું બધું લજ્જતસ્પદ છે!

વિદેશી શોધખોળ કરનાર વિદ્વાનો-મોટી મોટી ડીગ્રી ધરાવનારા ડાક્ટરો આપણા ભરતખંડની વનસ્પતિઓ વિષે તેના ગુણના કેવા સરસ અભિપ્રાય આપે છે તેમાંની થોડીજ જાણીતી વનસ્પતિઓને ઓળખી શકીએ તેવાં નામો આપ સર્વની જાણ માટે નીચે લખ્યાં છે.

અરડુસી-ને માટે ડાક્ટર વોટ જણાવે છે જે બધા પ્રકારના કષ્ટને માટે અતિ ઉત્તમ અસર કરનાર આ વનસ્પતિ છે, અને ક્ષયને માટે હિંદુસ્તાનમાં એટલી બધી ઉપયોગી માલૂમ પડી છે કે જ્યાં સુધી અરડુસી દુનિયા પર હયાત છે ત્યાં સુધી રોગીને નિરાશ થવાની જરૂર નથી. કેમકે:-

વાસાયાં વિદ્યમાનાયા માશાયાં જીવિતસ્ય ચ ।

રક્તપિત્તો ક્ષયી કાસી કિમર્થ મવસીદતિ ॥

તે સિવાય સરજન જે. એફ. ડબ્લ્યુ મીડોઝ. બ્રીગેડ જનરલ એફ સરજન ડબ્લ્યુ. બેરન. સરજન પી. ડી. સલી મીકોડોલ. સરજન જોન નોર્થ-સરજન મેજર રેટન વિગેરે વિભાગતના સુપ્રસિદ્ધ ડાક્ટરો આ વનસ્પતિના ઉત્તમ ગુણુની ઘણીજ તારીફ કરે છે.

આકડો-જે દરેક સ્થળે ઉગે છે તેને માટે એનરલી, મુઘદીન શરીફ, ડીમક, રૉકસબર્ગ બ્રીગેડ સરજન થાર્ટન (મિંગી-અર) વિગેરે વિદ્વાનોએ આ વનસ્પતિને માટે સારાં વખાણ કરેલાં છે.

આમળાં-માટે ડાક્ટર ડીમક, એપોથીકરી થોમસ વોડ, સરજન આર. ટ્રે, ડાક્ટર મેકનાઈ, ડાક્ટર ઇરવીન, એનરલી વિગેરેએ આ ઔષધીના ગુણુને માટે સારા અભિપ્રાય આપેલા છે.

એળીઆ-જેના વિરેચક ગુણુને માટે બ્રીગેડ સરજન જે. એમ. થાર્ટન (મિંગીઅર,) સરજન ડબ્લ્યુ. બેરન, સરજન મેજર જે. જે. એનરેટન વિગેરે ડાક્ટરોએ ઉંચા મત આપી ઘણાંજ વખાણ કરેલાં છે.

કરીઆતું-વિષે સરજન જી. પ્રાધસ, સરજન ડી. મીકાચી, સિવિલ સરજન સી. એમ. રસલ, સારન વિગેરે મુપ્રસિધ્ધ ડાક્ટરોએ આ વનસ્પતિના ગુણના ઘણાજ વખાણ કર્યા છે.

ગરમાળો-જેને માટે સરજન એટકિસન, સરજન એમ. પી. ડીમક, સરજન થોમસ વિગેરે ડાક્ટરોએ રચક અને કખ-જીઆતને મટાડવા માટે ઉત્તમ ચીજ માનેલી છે.

ગળો-આ વનસ્પતિના ગુણનાં વખાણ કરતાં, ડાક્ટર ડી. પી. કાચી, સરજન જનરલ રોબ, સરજન મેજર એચ. એફ. હેમ-લીટ, સરજન આર. ડી મરે, સરજન એફ. ફ્રેંચ મ્યુલર, ડબ્લ્યુ ફોરસીથ, સીવીલ સરજન રોસ વિગેરે પરદેશી ડાક્ટરોએ પણ આ વનસ્પતિને હિંદુસ્તાનમાં ઇશ્વરી બક્ષીસ ગણેલી છે.

પીંપર-વિષે સરજન ઇબોરીસ, ડાક્ટર પી. કોચી, સરજન જોન મેકોનેકી વિગેરેએ ઔષધીમાં વપરાતી ઉત્તમ ચીજનાં વખાણ કર્યાં છે.

મરી (તીખાં)-જે વિષે ડાક્ટર વાટચુ પેલુકોનસ, સિવિલ સરજન જેમકે નોધ્રી એમ. ડી. વિગેરે ડાક્ટરોએ આને દીપન પાચન તરીકે અકસીર ચીજ માનેલી છે.

લીંમડો-જેને માટે હેમીલ્ટન, સરજન જનરલ ડબ્લ્યુ. આર. કોરનીસ એફ. આર. સી. એસી. સી. આઇ. ઇ. સરજન ડબ્લ્યુ. એમ. એન. આઇ. આનરેરી સરજન એફ. એ. મોરીસ, સરજન જી. પ્રાધસ સરજન ઇ. એસ. બ્રાફર, સરજન ડબ્લ્યુ. જી. કીંગ એમ. બી. વિગેરે પ્રખ્યાત ડાક્ટરો

આના પૃથક પૃથક ગુણોની સાબીતી આપે છે અને આવી અમુલ્ય ગુણુકારી ધર્મથી બક્ષીસથી હિંદુસ્તાન ખરેખર ભાગ્યશાળીજ છે.

**હરડે—**જેને માટે સીવીલ સરજન એફ. સી. પેની, ડબલ્યુ. ફારસીથ એફ. આર. સી. એસ. સરજન મેજર એફ. ડાબસન, એફ. જી. અસ્વર્થ વિગેરે ડાક્ટરો તેના ઉત્તમ ગુણુના વખાણ કરતાં લખે છે કે આ એક ઉપયોગી ઔષધીમાં વપરાતી ચીજ છે.

**હિંગ—**આ દરેક ઘરમાં વપરાતી ચીજથી ભાગ્યેજ કોઈ અજાણ્યું હશે.

ડાક્ટર ડીમક, ડાક્ટર વોટ લખે છે કે તેનામાં ઉત્તમ ગુણોનો સમાવેશ હોવાથીજ તેને દરરોજ ઉપયોગમાં લેવા કીધું છે.

**નસોતર—**વિષેઆદસ્ટન પોતાના મેડીરીઆ મેડીકાના પુસ્તકમાં ૫૩૦ મે પાને લખે છે કે તે મજબુત અને રાગવાળું વિરેચન છે. વારિંગ કહે છે કે આના મુળીઆં જોલપ કરતાં વધારે જીલાબ કરનારાં છે. મીરન અને ડીલેન્સ પણ આના છાલવાળાં મૂળો વિરેચન તરીકે આપવા માટે ભલામણ કરે છે. રોકસબર્ગ, ડાક્ટર ગોર્ડન વિગેરે ડાક્ટરોએ પણ વિરેચક ઉત્તમ ઔષધ માટે સારા મત આપેલા છે.

**તુલસી—**અંગ્રેજી ડાક્ટરો આના ગુણને વિષે લખી જણાવે છે કે આ વનસ્પતિની અંદર દરેક ગુણો રહેલા છે અને ગર્ભાશય તથા મૂત્રાશયના વ્યાધિમાં અસરકારક કામ કરનાર છે. સીવીલ સરજન સિરકોરે લખે છે કે આ વનસ્પતિના પાંદડાના રસનાં ટીપાં નાંખવાથી કાનમાં થતી વ્યથા મટે છે. સરજન ટોમ્સ કફ્ટન નાશક તરીકે માને છે. સીવીલ સરજન થોરન્ટન મોંગીર ફ્રસા તથા સજે-



ખમના વ્યાધિમાં આ એક ઉત્તમ ચીજ માને છે. આસી. સરજન ગુપ્તે જણાવે છે કે સર્પદંશમાં આનો રસ વિષનાશક તરીકે પ્રસિદ્ધ છે.

દાડમ—યુરોપીયન લખનારાઓ આના ગુણના સંબંધમાં જણાવે છે કે દાડમ અને તેની છાલ તથા ફળો દવા તરીકેના ઉત્તમ ગુણોને લીધે ઈજિપ્તની શર્મા કોપીઆમાં માન પામેલ છે. સરજન ડબલ્યુ. એફ. થોમ્સન આસિ. સરજન એન. એલ. બોસ, બ્રિગેડ સરજન સી. જોઇન્ટ એમ. ડી. સીવીલ સરજન જે. એમ. ફારંટન, બી. એ. એમ. બી. સરજન જી. સી. રોસ, સરજન મેજર બીચ વિગેરે સુપ્રસિદ્ધ ડાક્ટરો ક્રમીનાશક તથા અતિ-સારના ઝાડા, મરડા વિગેરે મટાડવામાં ઉત્તમ ચીજ માને છે.

આવી રીતે આપણો ભરતખંડ ઇશ્વરી બક્ષીસવાળી અને ઉત્તમ ગુણુને આપનારી વનસ્પતીઓથી ભરેલો છે અને ભારતવાસી તથા મુસલમાની યુનાની હકીમોએ આવી જુદી જુદી વનસ્પતિઓનો ઉપયોગ કર્યો છે. અને જુદા જુદા અનેક રોગોને મટાડવાને આ અમુલ્ય બક્ષીસ માટે ઇશ્વરનો આભાર માન્યો છે તેવીજ રીતે વિદ્વાયતી વિદેશી ડાક્ટરો જેમ જેમ આ દેશમાં આવતા ગયા અને આવી ચમત્કારી વનસ્પતિઓનો જાતે ઉપયોગ કરી ગુણુ જોતા ગયા તેમ તેમ તેઓની વિશેષ ખાત્રી થતી ગઈ અને હિંદુસ્તાનને મળેલી ઇશ્વરી બક્ષીસ માટે ખરેખર ભાગ્યશાળી માનવા લાગ્યા. તો પછી આવી અસરકારક વનસ્પતિઓમાંથી બનાવવામાં આવતાં ઔષધો તથા બીજી વિદેશી દવાઓ વાપરવામાં કેટલું હાપણુ સમાયેલું છે, તેનો વિચાર સુઝ વાંચકોએજ કરી લેવો.

અમારા સાંભળવામાં આવ્યું છે કે મનુષ્યોનાં મળમૂત્રમાંથી સોડા અને નાઇટર ઘણી વખત વ્યાપાર માટે બનાવવામાં આવે છે, જેથી તે સોંધાં પડે. વિદ્યાને જથ્થાબંધ એકઠી કરી તેને 'ઇનસિનેટર' નામની ભઠ્ઠીઓમાં સુકા તાપ વડે બાળી તે રાખમાંથી સોડા અને બીજા ક્ષાર બને છે ! તથા ચૌક વગેરે પાથરી તે ઉપર પેસાબને રેડી સુકવ્યા પછી જે ક્ષારના પોપડા બાકે છે તેને ઉખેડી લઇ પાણીમાં સાફ કરવાથી નાઇટર બને છે !

## ધર્મશાસ્ત્રની સંકલનામાં ગુંથાયેલા શારીરિક તંદુરસ્તીના અગત્યના નિયમો.

પ્રાચીન ભારતના દીર્ઘદર્શી મુનિઓએ સામાન્ય પ્રજાની શારીરિક સુખાકારી સચવાય તેવા ઉમદા હેતુથી ધર્મની પ્રણાલિકામાં વૈદિકના અગત્યના નિયમો દાખલ કરીધેલા છે, તેનું રહસ્ય નહીં સમજવાથી ઉપલક દષ્ટિએ જોનારા અને પોતાને વિદ્વાન સમજનારા યુવકો તેવા નિયમોને વહેમની જાળ સમજી તેમાંથી છુટા થવા માગે છે, પણ પરિણામે પોતેજ રોગોની વધારે મજબુત અને પ્રાણહારક જાળમાં ફસાય છે, માટે તેવા સાધારણ નિત્ય નિયમોનું આપણે અહીં જરા દિગ્દર્શન કરીશું:-

૧ વહેલાં ઉઠવું; આખી રાત્રિ ખરાબ હવાથી ભરેલા બંધ ઓરડામાંથી નીકળી બહાર જંગલમાં અથવા કોસ જઈ પુષ્કળ ખુદી હવા વડે ફેરસાંને તથા તમામ શરીરને વિશુદ્ધ કરી, ઝાડે જંગલ જઈ આવી, હાથ પગ મૃત્તિકાથી ઘોષ અમુક કોમળાવડે મુખશુદ્ધિ કરવી. જેમને પક્ષેગના વખતમાં ગામ બહાર પ્રજાસભ્ય તરફ પડે છે, ત્યારે તે

લોકોને અનુભવ થયો છે કે બાળ બચ્ચાં સૌની તબીયત વધારે સારી રહે છે, ને બાંધકોશવાળા લોકોની કબજાઅતની પ્રરિયાદ મટી જાય છે.

૨ દાંતણુ—લીલી વનસ્પતિનાં—ખાસ કરીને લીમડાનાં તથા હમેશને માટે ખાવળનાં દાંતણુ ચાવવાથી તેનો કૃમિનાશક રસ દાંતમાં ઉતરવાથી તે વિશેષ મજબુત થાય છે, અને તેની ચીરથી જેવી રીતે જીભ પૂરેપૂરી સાફ થઈ શકે છે, તેવી સોના રૂપાની પટ્ટીથી બરોબર સાફ થતી નથી. વળી એકતું વાપરેલું બ્રશ ખીજાએ વાપરવું તે ભય ભરેલું છે, તેમજ પોતે પણ હમેશાં એકતું એક બ્રશ વાપરવું, તેને બદલે ખાવળના દાંતણુથી રોજરોજ કુદરતી બક્ષિસ તરીકે મળતું નવું નવું દૂધ બ્રશ વાપરવું, તેમાં કેટલી મજા રહેલી છે, તે જ્યારે પરદેશમાં નથી મળતું અને પાકિડરો તથા કોયલા ઘસવા પડે છે, ત્યારેજ તેની કીંમત સમજાય છે. ઘણી વખત દાંતના સૂક્ષ્મ જંતુઓ બ્રશના વાળમાં દાખલ થાય છે, ને ખળખળતા ઉના પાણીથી તેને સાફ કરવામાં ન આવે તો તેમાં ભરાઈને નુકશાન કરે છે.

હંડે પાણીએ મ્હોડું ઘોઘ સૂર્યનાં દર્શન કરવાથી ચક્ષુઓને સૂર્યનાં ઉગતાં કિરણોનો વીજળીક લાભ મળે છે.

૩ નાહાવું—શૌચ જઈ આવ્યા પછી કોઈ પણ ચીજને નહીં અડકવાની માન્યતાથી જલદી નહાવાની ફરજ પડે છે, અને નાહ્યા પછી શરીરનો પસીનો, દુર્ગન્ધ ઇત્યાદિ દૂર થવાથી તમામ રક્તવાહિની નસો પોતાનું કામ ઉત્સાહથી બજાવવા લાગે છે, ને આખું શરીર સ્ફૂર્તિમાં આવી જાય છે. થોડાં વરસ પહેલાં “ ટાઈમ્સ ઓફ ઇન્ડિયા ” માં એક આર્ટિકલ “ બાથ્સ અને એમ્પાયર્સ ” એટલે “ સ્નાન કરનારી પ્રજાઓએજ મોટાં મોટાં રાજ્યો ભોગવેલાં છે, ” એવી મતલ-

બનો લાંબો મુખ્ય લેખ હતો. જે સમયમાં મહારાજ રામચંદ્રજી, ભગી-  
રથ યુદ્ધિષ્ઠિર ચંદ્રગુપ્ત અશોક, કનિષ્ક, શ્રી હર્ષ, વિક્રમ, ભોજ વગેરે  
પ્રતાપી રાજાઓ થઈ ગયા, તે સમયમાં તમામ પ્રજાઓ દિવસમાં  
ત્રણ ત્રણ વખત નહાતા હતા, તે ત્રિકાળ સંધ્યા ઉપરથી માલુમ પડે  
છે. તેમજ હાલમાં જાપાની પ્રજામાં તો નાહાવાનો બેહદ શોખ છે,  
અસલની રોમન બાદશાહીના સમયમાં તથા ઇરાનના મહારાજ્યમાં લોકો  
બહુજ સારસુર રહેનારા અને નાહાવાના બડા શોખીન હતા. ગંદી  
આળસુ ને એદી પ્રજાઓએ કદી પણ ઉંચી સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરીએલી હોય  
એવું દુનિયાના ઇતિહાસમાં મળતું નથી.

૪ પૂજા પાઠમાં પુષ્પોની સુગંધથી, ધીના દીવાથી તથા અગર-  
બત્તી, કપૂર વગેરેના ધૂપથી હવા સુધરે છે, મન પ્રકુલિત થાય છે, ને  
ધરનાં આળોકોનાં મગજ પર સારી અસર થાય છે. આપણું પોતાનું  
મન પણ ઇશ્વર ધ્યાનમાં પરોવાયાથી દુષ્ટ વિચારો તરફ વળતું નથી.  
પ્રાણાયામમાં ઉંડા શ્વાસ લેવાથી વધારે ઓકિસજન શરીરમાં આવે છે,  
ને તેને પરિણામે જીવનશક્તિ વૃદ્ધિ પામે છે. ભોજનનો સમય હમેશાં  
સ્નાન કરી રહ્યા પછી રાખવો એ વધારે શાયદો કરનાર છે, કેમકે સ્નાન  
પ્રથમ થયું હોય તો તેથી અગ્ની પ્રવળ થાય છે અને ખોરાક લેવામાં  
રૂચિ ઉત્પન્ન થાય છે. આથીજ ખોરાક લીધા પહેલાં આપણા ધર્મ  
શાસ્ત્રમાં અગાઉથી નાહવા માટે લખ્યું છે. હમેશાં પ્રથમનું ભોજન  
પચી ગયા પછી પોતાને પથ્ય હોય તેવો પાચનશક્તિના પ્રમાણમાં  
ખોરાક લેવાથી આરોગ્યતા સચવાય છે, પણ અજીર્ણમાં આવાથી,  
અપથ્ય વસ્તુ જમવાથી પોતાની પાચનશક્તિને બગાડે છે. માટે નિય-  
મિત રૂચિ પ્રમાણેજ ખાવું.

દરેક માણસે પોતાની આરોગ્યતા સાચવવા માટે કપડાં પહેરવા એ જરૂરનું છે. પરંતુ તે દરેક રૂતુમાં અનુકૂળ હોવાં જોઈએ કે જોથી ટાઢ તડકો કે વરસાદ શરીરને બાધ કરે નહિ. કપડાં સ્વચ્છ પહેરવાથી શરીર નીરોગી રહે છે. પરંતુ મેલાં કપડાં પહેરવાથી ખરબચડાં, ખસ કે બીજા ઉપદ્રવો ઉત્પન્ન કરી શરીરને હાનીકારક થઈ પડે છે. માટે તે સ્વચ્છ પહેરવા યત્ન રાખવો અને એટલાજ કારણુ માટે ધર્મશાસ્ત્રમાં પણ હમેશાં ઘોઝેલાં ઘોતીઆં, વસ્ત્રો પહેરવાની આજ્ઞા કરેલી છે. કિન્નને તથા રેશમને મેલ તથા જન્તુઓ લાગતા નથી, કેમકે તેમાં વીજળી વધારે છે, તેથી કરીનેજ ડાકટરો પ્લેગના વખતમાં રેશમી પોશાક પહેરે છે.

કપડાંને અત્તરથી કે બીજા દ્રવ્યથી સુગંધીદાર રાખવાથી ચિત્ત પ્રસન્ન રહે છે, તથા ઝેરી અને દુર્ગંધયુક્ત જન્તુઓ પાસે આવતા નથી. માથે પહેરવાની પાઘડી-ફેટા પણ સ્વચ્છ તેમજ હલકાં હોવાં જોઈએ કારણકે મગજ ઉપર વધારે ભાર મુકવાથી તેને નુકસાન પહોંચે છે.

ધણા માણસો પગરખાં વધારે વખત ચાલે, માટે લોભથી તેમાં લોઢાની નાલો તથા વજનદાર ખીલા જડાવે છે, પણ તે બિચારા ક્યાંથી જાણે કે તેથી કરીને આંખની નસો ખેંચાય છે, ને આંખ તથા મગજ બગડે છે. આપણા લોકો દક્ષિણ દિશામાં માથું રાખીને સુવું તેને માત્ર વહેમ ગણે છે, પણ ડાકટર સર વિલ્યમ મૂર જેને સરકારે શક્ત એક પુસ્તક લખવા માટે નામદાર સરકારે દશહજાર રૂપીઆ ધનનામ આપેલું. તેના જેવો પ્રસિદ્ધ વિદ્વાન આ વાતની પુષ્ટિમાં કહે છે કે પૃથ્વીની મહા અળવાન લોહ ચુંબકની શક્તિની શરવાની દિશા ઉત્તરથી દક્ષિણ છે, માટે પગ તરફથી મગજ તરફ તે આકર્ષણ જવાથી જ્ઞાનતન્તુઓને નુકસાન પહોંચે છે. ( પાનું. ૬૦૪ )

ઉપર કહેલો તમામ વિધિ શારીરિક સુખને માટે યોજવામાં આવેલો છે અને દરેક મનુષ્યના સુખને માટે ધર્મશાસ્ત્રમાં આજ્ઞા રૂપે સુચવેલું છે. માટે કોઈ પણ જાતીનું સુખ સદ્વર્તન જે ધર્મનું અંગ છે તે પાળ્યા સિવાય મળી શકવું અશક્ય છે માટે સુખની ધમ્મી રાખનાર દરેક મનુષ્યે આવી ધર્મની આજ્ઞાઓ પ્રમાણે ચાલવું જોઈએ.

આ નાનકડા પુસ્તકમાં જન ઉપયોગી તેમજ લાભદાયી અનેક બાબતો વાંચવાથી આપ જાણી શકશો કે આ સુખી થવાનો સંદેશો તે એક શારીરિક સંપત્તિનો ભંડાર છે. અને તે આરોગ્ય-મજા-અને આયુષ્યનો વધારો કરવામાં એક ઉત્તમ સાધન રૂપ છે. માટે આપ સુઝ જનો એક વાર આ પુસ્તક વાંચશો તો અમારો શ્રમ કંઈ અંશે ફળીભૂત થયેલો માનીશું.



# ધંધાની કાંકિદી.

= : :: : =

## ભોળાં મનુષ્યોને બે બોલ.

આજ કાલ દુનિયામાં ગુજરાન ચલાવવા સાડ ચાલતી મારા મારી ( Struggle for existence ) માં દરેક માણસ પોતાના ઉદર નિમિત્તે હઝરો પ્રયાસ કરે છે. પોતાના પેટ ભરવા સાડ દ્રવ્ય પેદા કરવું એ એક વાત છે, અને જનસમૂહ ઉપર ઉપકાર કરવો એ બીજી વાત છે; જ્યારે જનસમૂહપર ઉપકાર કરવાની સાથે સ્વાર્થ પણ સાધવો એ બંનેથી જુદી વાત છે. પરંતુ ધંધાર્થે જનસમૂહને દગો દેવો પડે, પોતાના વિશ્વાસે બેડેલા માણસો સાથે વાક્યાતુરી, હાથ-ચાલાકી, દગાખાજ વાપરી તેઓના ખિસ્સા પર લાંબી કાતરો મુકવી પડે તે એક અક્ષમ્ય ગુન્હો છે, નીચતા છે, ભયંકર પાપ છે. આમ છતાં ઘણાં માણસો એ ભયંકર પાપ કર્યા કરે છે અને દુનિયા મુગે મોઢે તે વેદ્યાંજ કરે છે. દરેક ધંધામાં આ પ્રમાણે ચાલતું આવે છે. આયુર્વેદથી તદ્દન બીન વાકેફ વૈદ્ય જ્યારે જાહેર (Publicity) માં આવવા માંગે છે ત્યારે જનસમુદાયપર ઉપકાર કરવાનો ડોળ ધાલે છે, અને તે તેના પંજમાં ઘસડાઈ આવતા શિકારોને જણાયા વગર રહેતું નથી કે તેને ત્યાં ઉપકાર જેવું કયું નથી. બદ્ધે ઉપકારની સુંદર સેત્રંજ તબે અધમ સ્વાર્થાવતા રૂપી ગંદકી છુપાયેલી હોય છે, વૈદ્યક વિષયમાં તદ્દન બિન માહિત મનુષ્યોને માટે આ પુસ્તકમાં જે કાંઈ લખ્યું છે તેના ઉપર

પુરતો વિચાર કરી સારા ખોટાની પરીક્ષા નકરવી અને હંસની પેઠે દૂધ અને પાણી એ જુદાં પાડી પાણીને છોડી દૂધ પી લે, એજ અમારી આકાંક્ષા છે. આજ કાલ ઘણા બીન અભ્યાસી વૈદ્યો પરપોટાઓની પેઠે ઉભા થાય છે અને કુટ્ટી જાય છે. અને એવા નકલીઆઓ આ પવિત્ર ધંધાને એજ લગાડવા કિસ્મત થાય છે અને અજ્ઞાન વર્ગનાં ભોળાં માણસોને ભોળવી પોતાની પ્રપંચ જાળમાં સપડાવે છે તે જણાવવાને માટે આ પ્રયાસ કર્યો છે.

## એક કર્ણાજનક ખનાવ.

આજથી લગભગ પાંચ વર્ષ અગાઉ એક દિવસ અમો અમદાવાદના સ્ટેશનપર કામ પ્રસંગે ગએલા ત્યાં એક દયાજનક દેખાવનો મનુષ્ય મુંબઈ તરફથી આવતી કાઠીયાવાડ એક્સપ્રેસ ટ્રેનમાં બે માણસની મદદથી ઉતરતો અમારી નજરે પડ્યો. તે મનુષ્યનું આખું શરીર નિસ્તેજ જણાતું, તેની આંખના ડોળા ઉંડા ઉતરી ગએલા, મોં લેવાઈ ગએલું, ગાલમાં ઉંડા ખાડા પડેલા, હાથની આંગળીઓ ચોળાફળીની શીંગો જેવી પાતળી અને કાળાશ મારી ગએલી, પગ રૂધિર માંસ વગર લાકડીઓ જેવા અને રખમરના દડા જેવા કુચેલા-સોજા ચઢેલા જણાતા હતા. આવો બિહામણો પરંતુ દયાજનક મનુષ્ય જેવાથી તે કોણ છે અને ક્યાં જાય છે તથા તેને શું થયું છે તે પુછવાની જગાસા અમોને વ્યાજબી લાગી. ઉતરમાં જણાવવામાં આવ્યું જે તે એક તપોધન બ્રાહ્મણ છે અને મુંબાઈમાં નોકરી સારૂ ગએલો ત્યાંથી ગયા છ માસથી પાણી લાગ્યું છે અને સંબ્રહ્મણી એટલે આડાના રોગનું ભયંકર દરદ લાગુ પડ્યું છે. તેને મુંબાઈની ઉંચામાં ઉંચી સારવારથી તથા



દવાથી આરામ ન થવાથી તેને કબોલ-વિઝાપુર લાઘનપર આવેલા કોઇ ગામના વૈદ્ય પાસે સારવાર માટે લઇ જવામાં આવે છે. અમો પોતે પણ વૈદ્ય હોવાથી આ બાબતમાં અમોને ઘણું જાણવાનું મળ્યું. સંગ્રહણીનું દરદ મુંઝાઇ, કરાંચી, કલકત્તા, રંગુન વિગેરે જગ્યાએથી લાગુ પડે છે. તેમજ બદ્રીનારાયણ, ગંગોત્રી વિગેરે જગ્યાઓનાં સ્થળોમાં પાહાડોનાં ઝરણુ નહેરો અને બરફ વીગેરેનાં લીલથી છવાયાં પાણી પીવામાં આવવાથી આ ભયંકર દરદ લાગુ પડે છે. આ દરદના ભોગ થઇ પડેલા દરદીઓની સંખ્યા કંઇ થોડી હોતી નથી, અને આવા ગામડાના વૈદ્યો આ કળામાં નિપુણ નથી હોતા, પરંતુ એકાદ બે કેસમાં માત્ર ફતેહ પામવાથી દરેક પ્રકારના સંગ્રહણી-રોગ અને ગમે તે સ્થિતિએ પહોંચેલા દરદને મટાડવાને ખોટા ધમંડ રાખે છે; વળી તેઓની ઉપચાર પદ્ધતિ આયુર્વેદના નિયમથી વિરુદ્ધ હોય છે તેથી દાયદો થવાને બદલે ગેરશાયદો તો દેખીતોજ છે અને તે ઉપરાંત પૈસા લેવામાં તેઓ ઓછા લોભી નથી હોતા.

### સંગ્રહણીના રોગનાં કારણ.

ગુજરાત, કાઠિયાવાડ અને કચ્છની સુંદર હવામાં ઉછરેલા યુવાન માણસો ધંધાર્થે જ્યારે પહેલ વહેલા મુંઝાઇ વિગેરે સ્થળોમાં જાય છે, ત્યારે કેળવણીના અભાવે અથવા દ્રવ્યની તંગીને લીધે તેમને બિલકુલ માહિતી હોતી નથી કે ત્યાં કેવા પ્રકારના સંજ્ઞોમાં રહેવું પડશે. દશ પંદર રૂપિયા જેટલું મહિને ભાડું ખરચતાં છતાં જોઇએ તેટલો સૂર્યનો પ્રકાશ મળતો નથી. આપડી સ્ત્રીઓને ચોવીસે કલાક કાળી અંધારાવાળી કોટડીમાં રહેવું પડે છે. તાજી હવા અને કસરત તો ક્યાંથી મળે ? ખોરાક સ્વચ્છ અને ઉત્તમ પૂરતા પ્રમાણમાં મળતો નથી. ધી અને

દુધ જેવી ઉપયોગી ચીજોમાં સેળભેળ કરવામાં આવે છે. શરીર ખમી શકે તે કરતાં વધારે હદ ઉપરાંત શ્રમ કરવો પડે છે. અત્યંત મગજનું કામ કરવાથી નિદ્રા ઓછી થાય છે તેમજ વીસી-હોટલોમાં મેંદાની પુરીઓ, બીસ્કીટો, સડેલા લોટનાં કાચાં ભજીયાં, ટાઢા કોહી ગયેલા ખોરાકને ફરીથી ગરમ કરી ખવડાવામાં આવે છે. જેથી અજીર્ણ પેદા થઈ ખોરાક પચતો નથી. વળી સ્ત્રીઓને વારંવાર જલદી બાળકો અવતરવાથી તથા બચ્ચાંને પોતે અશક્ત છતાં લાંબો સમય ધવડાવવાથી અને ઘર કામના બોજનથી આ રોગ લાગુ પડે છે. અંધારામાં ઉગેલા વનસ્પતિના છોડ, જે કુંદરતી કાયદાથી સફેદ પુણી જેવા થઈ જાય છે, તેજ કાયદો મનુષ્યોને પણ લાગુ પડે છે. શુદ્ધ તંદુરસ્ત લોહીમાં સંખ્યાબંધ લાલ કણ જે દુરખીન વડે જોવામાં આવે છે તે ઓછાં થતાં જાય છે, તેથી શ્વાસ મારફત શરીરના દરેક ભાગમાં પ્રાણવાયુ (Oxygen) જઈ શકતો નથી. દુકામાં લોહીમાં પાણીનો ભાગ વધતો જાય છે અને ખાધેલું પચતું નથી. જીભ ઉપર હોદ ઉપર, લાલ કુંડાળાંઓ પડી મોઢું આવી જાય છે. ઝાડો સાર ઉતરતો નથી, અંધકોશ, નળખંધ વાયુ જેવું, પેટ કઠણુ, અને ડુંદી પાસે ને કાળજીમાં દુખાવો રહે છે. પછી છુટકે છુટકે જુદી જુદી જાતના ઝાડા થઈને સંગ્રહણી અથવા ઝાડાનું આજ લગી અસાધ્ય મનાતું દરદ લાગુ પડે છે. આપણી દેશી ભાષામાં તેને આપણે “ મુઆઇનું પાણી લાગ્યું ” એમ કહીએ છીએ.

## અમોને ઉદ્ભવેલા વિચારો.

સંગ્રહણી (ઝાડાનો રોગ) ને મગાડવા માટે દરેક વિદ્વાન વૈદો પાસે ઉત્તમ ઔષધો હોય છે તેમ અમારી પાસે પણ ઘણાં સારાં

ઓષધો હતાં. છતાં અમુક દરદ માટે ખાસ ચાંપતા-અકસીર ઉપાયો ખોળનારને જરા વધારે તસ્દી લેવી પડે છે. મગજને, પૈસાને, બુદ્ધિને અને શરીરખળને જરા વધારે કસરત આપવી પડે છે. આ ભયંકર રોગના કાળ મુખમાંથી દરદીઓને બચાવી તેમના આશીર્વાદોની સાથે અમારી આર્થિક ઉન્નતિ કરી શકીએ તોજ વૈદ્યક જીવનમાં એક વૈદ્ય તરીકેની કારકીર્દીમાં નામ કર્યું કહેવાય. એ વિચારથી અમો રાત્રી અને દિવસ સંઘ્રહણીને જડમૂળથી નાશ કરી દરદીને અખંડ આરોગ્ય બક્ષવાના ઉપાયો ખોળવામાં અમારાં તન, મન અને ધનને પરોવ્યાં અને મનસ્વી કાર્યાર્થી ન ગણયાતે દુઃખં ન ચ સુખં એ પ્રમાણે સુખ દુઃખની લાગણીઓથી વિરક્ત બની અમારી મુરદબદ્ધ આજીવનમાં અમારા ઉદ્ભવેલા વિચારોનો અમલ કરવા અમોએ પૂરેપૂરો પ્રયાસ કર્યો. અમોને આ વિચારો કુદરતીજ ઉત્પન્ન થયા હોય એટલે કે સંઘ્રહણી ( ઝાડાના રોગ ) ના ખાસ વૈદ્ય બનવા અમોને કોઈ સૂચના કરતું હોય, સુચવતું હોય એમ જણાયું અને એ સૂચનને આજ્ઞારૂપે માની લીધું. એ ખરેખર સૂચન હોય કે ગમે તે હોય પણ તે બાબતમાં મહેનત સફળ કરી શક્યા અને જોણે અમને સૂચન કર્યું હતું તેના પ્રભાવે કે દૈવયોગે અમારી સદ્વિવેકબુદ્ધિ ( conscience ) ને ખાત્રી થાય એવા સંઘ્રહણી ( ઝાડાના રોગ ) ના ઉપાયો આયુર્વેદમાંથી હાલન કરી કાઢ્યા.

### જાહેરાત.

હવે લોકોની જાણમાં શી રીતે આવે કે અમારી પાસે સંઘ્રહણી માટે સચોટ ઉપાયો છે એ વિચારે અમારા મનમાં ઘર કર્યું, પરંતુ જ્યાં સુધી સંઘ્રહણીના દરેક દરદીને પૂરતો આરામ ન થાય ત્યાં સુધી

એ ઉપાયને જાહેરમાં મૂકવા એ અતિશય ઉતાવળાપણું કહેવાય અને અમારું નામ પણ ખીન અનુભવી નકલીઆ વૈદ્યમાં મુકાય. એ ઉપરથી અમે પહેલાં સંગ્રહણીના જેમ બને તેમ વધારે પ્રમાણમાં દરદીઓના કેસો હાથમાં લેવા માંડ્યા અને એકને સાઈ થયું કે તેણે ખીજ દસને વાત કરી તે પ્રમાણે અમારી પાસે ઘણી મોટી સંખ્યામાં સંગ્રહણીના કેસો આવવા લાગ્યા. જેઓએ મોતથી ખીજ સારા પરિણામની આશા નહિ રાખેલી તેઓને પણ અમારી પાસે આવેલા દરેક કેસોમાં આરામ આપ્યો છે. જણાવવું ખીન જરૂરી છે કે જાહેરાત વગરજ અમારું નામ અમે મેળવેલી કીર્તિથી જાહેરમાં આવી ગયું અને તેથીજ જાહેર ખખર દ્વારા, હેન્ડબીલોદ્વારા, પેમ્ફલેટો દ્વારા, જાહેરમાં આવવાની ઉત્કંઠા થઈ, કારણકે અજ્ઞાનથી પીડાતા દરદીઓ ઉત્તમ પ્રકારની સલાહ અને સારવાર મેળવી શકે અને અભણ ઉંટ વૈદ્યોના હાથથી બચી પોતાનાં તન, મન, ધન તથા કુટુંબ સુખની હોળી સળગાવતા અટકે. પરિણામ એ આવ્યું કે અમારી પાસે સંગ્રહણીના કેસો લગભગ બધા આવવા માંડ્યા અને અમો સંગ્રહણી બાબતનો ખાસ પાકો અનુભવ મેળવવા ભાગ્યશાળી થયા.

આ સાથે જણાવવું જોઈએ કે સંગ્રહણીની સાથે અમે સુવારોગ માટે પણ ખાત્રી પૂર્વક શોધ કર્યો અને તે એવી આશાથી કે દરેક કુટુંબોમાં સુવાવડ વર્ષે, બે વર્ષે કે પાંચ વર્ષે આવે છે, અને તેમાં ઘણાખરા કેસો બગડતા નેવામાં આવે છે. જ્યારે કેટલેક સ્થળે જુદા જુદા પ્રકારના રોગો લાગુ પડે છે અને તે મટાડવા સાડ અનેક જાતની પડીઓ પી પીને શરીરને ખરાબખસ્ત કરી નાંખે છે, અને આખરે મોતના પંજામાં પડે છે. આ ભયંકર પરિણામો અટકાવવા સાડ પણ અમારું

હૃદય વારંવાર ઉછળા મારતું અને સુવાવડમાંથી થતા સુવારોગના સ્નેહડો બદલે હજારો કેસો બચાવી આશીર્વાદ લેવા પરમેશ્વરે અમને વખત આપ્યો. અને આ અમારી બીજી મુશ્કેલી પણ ખરેખર આવી.

## મુંબાઈમાં અમારી બ્રાંચ.

અમદાવાદમાં અમોએ મેળવેલી આ નામનાથી અમારી યશ મેળવવાની આકાંક્ષા વધી, અને મુંબાઈની પ્રજા જેનો મોટો ભાગ અને તેમાં ખાસ કરીને સાધારણ અને ગરીબવર્ગ જે સાચા અને સારા વૈદ્યની સારવારથી બેનશીબ રહે છે અને જ્યાં મોટા ભાગે સંઘ-હણી અને સુવારોગ થવાની દહેશત રહે છે ત્યાંની પ્રજાના આશીર્વાદો લેવાની અભિલાષાએ ઓગષ્ટ ૧૯૨૫ થી દર રવીવારે મુંબાઈ જવા માંડ્યું. ત્યાર બાદ એક માસ પછી સી. પી. ટેન્કરેડ માધવબાગ સામે ચંદાવાડીમાં રીતસરે દવાશાળા ખોલી. અને દર શનીવારની રાત્રીએ અમદાવાદથી નીકળી રવીવારે સવારમાં મુંબાઈ આવી સોમવારની સાંજ સુધી રહી એક અઠવાડીયા સુધીની દવા દરદીઓને આપી અને દર સોમવારે રાત્રે મુંબાઈથી નીકળી અમદાવાદમાં મંગળવારે સવારમાં આવવા લાગ્યા અને તેજ પ્રમાણે હજુ પણ અમોએ દવા આપવી ચાલુ રાખી છે પણ દરદીઓની દીન પ્રતિદીન ગીરદી વધતી જવાથી અમોએ મુંબાઈમાં ભુલેશ્વર સામે ત્રીજા ભોંઈવાડાને નાકે જાહેર રસ્તા ઉપર દવાશાળાનું મકાન બંદલું છે માટે હવેથી એ ઠેકાણે મળવું:—

## મુંબાઈ અને અમદાવાદમાં.

અમદાવાદમાં લગભગ નવ વર્ષના અને મુંબાઈમાં બે વર્ષના અનુભવ પછી અમે હવે ખુબી રીતે જાહેર કરવા શક્તિમાન થયા છીએ કે સંગ્રહણી અને સુચારોગના ઘણા પ્રકારના, ઊંચા, નીચા, મધ્યમ અને સાધારણ વર્ગના મોટી સંખ્યામાં અમારી પાસે કેસો આવી ગયા છે. અને તેને પરિણામે સંગ્રહણી અને સુચારોગ સંગ્રહમાં અનુભવ, માહિતી પારીકા અને દવા સંગ્રહીની જાણ અમે ઘણી મેળવી છે. સંગ્રહણી અને સુચારોગની જ્યાંથી માણસને શરૂઆત થાય છે અને માણસને તે રોગ લાગુ પડ્યો એવાં ચિન્હો જણાય છે તથા દરદી મરણને શરણુ થાય છે ત્યાં સુધીના દરદી દરેક કલટાતી, પલટાતી સ્થિતિઓ ઘણાજ મોટા પ્રમાણમાં અમારા જોવામાં આવી છે. અને તે દરદીની એક પણ સ્થિતિ એવી નથી રહી અને તે સ્થિતિઓમાં પીડાના દરદીઓના એક પણ પ્રકાર એવો નથી રહ્યો કે જે અમારા હાથ તળે ન આવી ગયો હોય. આવા મહાન લાભના પરિણામે અમેને કહેવાનું ખાસ માન છે કે આખા મુંબાઈ ઇલાકામાં સંગ્રહણી અને સુચારોગનાં દરદીમાં અમે પુરતો અનુભવ મેળવ્યો છે તથા નામના મેળવી છે. જે કે અમારી નામના રૂપી જ્યોતથી અંગાઈ ગએલા અને અમારી નકલ કરનારા બીનઅનુભવી તેમજ વેંચ નામને લખવી મારનારા બીન અભ્યાસી અમણુ, ઊંટવેંઘો ઘણાએ જાગ્યા છે પણ સુસ્ત જનોએ તેવા નકલીઆઓના કહેવા પર વિશ્વાસ નહિ રાખતાં પૂર્ણ વિચાર કરવો, કેમકે:—

સત્યથીજ જગતમાં પરસ્પર ફાયદા થાય છે એ અમારું સૂત્ર છે.

અને એ સૂત્રને અવલંબીનેજ અમો કામ કરીએ છીએ. હાલ મુઆઇ અને અમદાવાદ બંને સ્થળે ઇશ્વર કૃપાથી ધણીજ ફતેહમંદ રીતે ચાલતી અમારી દવાશાળાઓમાં દુર દેશથી તથા આસપાસનાં ગામે-માંથી તેમજ શહેરના તમામ વિભાગોમાંથી અમારી અસરકારક દવાની હકીકત સાંભળી મહાન વ્યાધિવાળા દરદીઓ જેમને બોલવાની મત્તા પણ ન હોય, આંખો ટગટગાવે અને માત્ર હાડપિંજરજ ખાકી રહ્યાં હોય તેવા દરદીઓ દેશી વિદેશી દવાઓમાં હજારો રૂપિયા ખરાબ કર્યા પછી અમારી પાસે આવી કેવી અદ્ભૂત રીતે આરામ પામે છે, અને ઇશ્વર અમારે હાથે કેવો જશ અપાવે છે, તે જાણવા માટે ખાસ અમારી મુલાકાતે આવો, અને અમારા દવાખાનામાં પાર વગરની થતી દરદીઓની ગીરદીમાં જુદી જુદી કોમના માણસોને અસ્થરસ પુછીને ચોકસી કરો જે, તમારું દરદ કેવું હતું ? ક્યાં ક્યાં દવા કરાવી થાકેલા ? અને પછી અહિં કેટલા દિવસથી દવા કરાવો છો અને હવે કેમ છે ? તે બાબત ખાતરી કરવાની અમો ખુદી રીતે ચેતવણી આપીએ છીએ. કારણકે આજકાલ લોકોને છાપાઓમાં છપાતી જાહેર ખબરો ઉપરથી વિશ્વાસ ઘટી ગયો છે, તે સિવાય ધંધામાં પાછળ રહી ગએલા માણસો આગળ વધવા માટે યોગ્ય પરિશ્રમ કરવાને બદલે વૃથા હરિશ્ચ દરવા નકલીઆ અને છે અને ખતતા જશે, જેથી નિર્મળ મનના મનુષ્યો શંકામાં પડી જઈ સાચી દવા લેતાં અટકે છે, અને નિરાશ બની આમ તેમ ટાંશાં મારે છે, માટે કોઈ પણ શંકાનું સમાધાન કરવું હોય તો અમને મળશો જેથી પૂર્ણ સંતોષકારક ખુલાસો થઈ શકશે.

## પગલીકને સલાહ.

આજકાલ ધંધાર્થે કેટલાક નકલીઆઓ સંગ્રહણીને ન ઓળખવા છતાં દૂધનો પ્રયોગ કરાવવા મંડી પડે છે. અને વળી કેટલાએક તો શકત અનાજ ખવડાવી અમો સંગ્રહણી મટાડીએ છીએ એવાં બડાઇનાં બાણુમાં કુકે છે. સંગ્રહણીનું દરદ પેટનાં આંતરડાં બગડવાથી, અજીર્ણ થવાથી પેદા થાય છે. તો કયો શાણો માણસ કહેશે કે અનાજના ખોરાકથી સંગ્રહણી મટશે ? આવા જટીલ ઉપચારો કરનારા આવાં દરદોમાં આવી અશાસ્ત્રીય રીતથી એકાદ કેસમાં કદી શ્તોહમંદ થાય તો પણ જણાવવું ખીનજરૂરી છે કે અશાસ્ત્રીય, જટીલ, અમાનુષી રીતથી દરદના વધારાના અને મરણના ભોગ થઇ પડવાની સંખ્યા એહ વધારે થાય છે. શરીરના જે ભાગને તસ્દી પડી હોય તેને આરામ આપવો જોઈએ. તેમ જે હોજરી-આંતરડાને સંગ્રહણીનું ભયંકર દરદ દૂધિત થયાનું સાબિત કરે છે તે હોજરી-આંતરડાને આવા ગેરરસ્તે થનારા પ્રયોગથી કદાચ સંગ્રહણીનું ભયંકર દરદ થોડા વખતને માટે દરદને દયાવે જોઈ જડમૂળમાંથી મટશે તો નહિજ, પરંતુ તે દરદની વૃદ્ધિ થવાથી આ રોગનો ભોગ થઇ પડેલાની સલામતિને એહ નુકશાન કરનાર છે. માટે આવા ભયંકર અખતરામાં ન ઉતરવાની કાળજી રાખવી. આ પ્રયોગો કરાવવાથી પંડિતમાં ખપીશું એવી લાલસાએ નકલીઆઓ પોતાનો ખોટો ધમંડ દેખાડી આપે છે. પરંતુ આવા પ્રયોગોની સાથે સાચી દવા જોઈએ તે આ ધર્પાખોર નકલીઆઓ ભૂલી જાય છે. છેવટ તેવા દંદમાં દસાચેલા ઘણા દરદીઓ નાશીપાસ થઇ બહુ દુઃખ ભોગવી અમારી પાસે આવ્યા છે અને લાલ આવે છે. તેઓ કહે છે:—“ અમોએ દૂધ પીને અથવા તો અનાજ



અવડાવીને મટાડનાર વેદોત્તી દવા કરીને બ્રહ્મા વખત કાઢ્યો છે, હવે તમે અમારી ખીણ રીતે દવા કરો. માટે અમે આ ઉપરથી સર્વે લોકોને ચેતવણી આપીએ છીએ જે દરેક મનુષ્યની પ્રકૃતિ એક સરખી હોતી નથી, તેમ સંગ્રહણી પણ એક જાતની હોતી નથી. વાત, પિત્ત, કફ, ત્રિદોષ વિગેરેના જુદા જુદા યોગથી ઝાડા, અતિસાર, મરડા થાય છે. તેમાં કેટલાક મૂર્ખ વૈદો નિદાન કરી શકતા નથી કે કઈ જાતનો સંગ્રહણીનો રોગ છે તો પછી રોગ તો મટજી ક્યાંથી ? છતાં તેઓ આવા ભયંકર રોગમાં માથું મારે છે તેથી મિચ્છારા દરદીઓ હેરાન થાય છે. માટે આ દરદીઓએ અમારી મુલાકાત લેવી, અથવા પત્રથી અમારી સલાહ પુછાવવી, પછી યોગ્ય લાગે ત્યાં દવા કરાવવી. અમે દૂધથી, છાશથી, ખાત ને મહાથી, બાજરીનો રોટલો અને દહીંથી, દાળખાત, દૂધખાત, દાડમ પપૈયાં, નારંગી, સંત્રાં, સફરજન, લીલામેવા, જેને જેમ યોગ્ય હોય, તેને તેમ આહાર આપી હજારો દરદીઓને સાબળ કર્યા છે. માટે ડાહ્યા માણસની તો એ દરજ્જા છે કે પુરતી તપાસ કરી પછી ગમે ત્યાં દવા કરાવવી.



## સંગ્રહણી ( ઝાડાનો રોગ ) તથા સુવારોગ.

સંગ્રહણી-ઝાડા-દસ્તની બિમારી (Sprue), અતિસારના ઝાડા (Diarrhoea), લોહી પડના મરડા [Dysentery], અમ્લપિત્ત-ખાધા પછી ઉલટી [Acidity of the Stomach], કમળો-આંખો પીળી (Jaundice), સ્ત્રીઓનો સુવા રોગ-જર્ણજ્વર [Puerperal Fever], કસુવાવડ-લોહીવા, [Abortion], પેડુમાં ગાંઠ-છોડ સોજ-લાથે, પગે, પેટે [Dropsy], કલેબ્જનનું દરદ કાળજીમાં દુખાવો [Cirrhosis of Liver], શીળસ-શરીરે ધ્રાંમદાં (Urticaria), પેટનો આક્રોશ [Tympantitis], જમણી બાજુમાં ગાંઠ-યકૃત (Liver), ડાબી બાજુમાં બરલની ગાંઠ (Spleen), જળોદર-ગુદમવાયુ [Dropsy Ascites], અપચો-અજરણુ-ખાટા ઝોડકાર (Indigestion), કબજાઆત અંધકોશ [Constipation], મંદાગ્નિ-ભુખ નલાગવી (Dyspepsia), હીરટીરીઆ (Hysteria), સ્ત્રીઓને પ્રદર (Leucorrhoea), તેમજ ઉદરવ્યાધિ (પેટના ભયંકર રોગો) વિગેરે જે વિલાયતમાં પાસ થયેલા ડોક્ટરોની સારવારથી પેટમાં આંતરડાનાં ઓપરેશન કરાવ્યા છતાં પણ સુધરી શકેલા નહિ તેવા કેસો હેરતભરેલી રીતે સુધારવાથી મુંઝવના તથા અમદાવાદના હિંદુ, મુસલમાન, પારસી, ગ્રહસ્થોનાં મદાન વ્યાધિવાળાં દરદો મટાડી સેંકડો સરવિશિક્ટો મેળવી સુપ્રસિદ્ધ થયેલા-

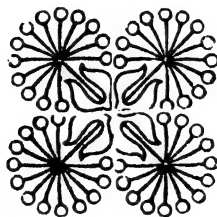
**વૈદ્ય હરિશંકર લાધારામ દ્વિવેદી**

ખાસ મુખ્યના દરદીઓની સારવાર માટે દર રવિવારે સવારમાં મુખ્ય આવે છે, અને સોમવારની સાંજ સુધી મળે છે. તમારા ભરોસાપાત્ર દેશી અને વિદેશી વૈદ્ય ડોક્ટરો પાસે બધી દવાઓ કરાવી થાક્યા હો, ચોતરફથી તમારા હાથ હેઠા પડ્યા હોય અને તમારી શ્રીમંતાઇનાં સઘળાં સાધનો પણ તમને ખચાવવા અશક્ત છે એવી ખાત્રી થઇ ચુકી હોય, તે પછીજ અમારી પાસે આવીને અમારાં સર્ટિફિકેટો વાંચશો અને ઘણા બચાકર કેમો સુવારવાથી લોકોએ અમેને જે ખુશી થઇને મોટાં ઇનામો આપેલાં છે તે જાણશો ત્યારે તમે પણ હર્ષભેર અમારીજ દવા કરાવવા લાગશો એવી અમેને ખાત્રી છે. સાધારણ વર્ગ માટે માસિક દવાની રી પ્રથમ રૂ. પાંચ, શ્રીમંત ગ્રહસ્થો માટે માસિક દવાની પ્રથમ રી રૂ. ૧૫), શ્રીયુત લક્ષ્મીધિપતિ મહાશયોની માસિક દવાની રી પ્રથમ રૂ. ૫૦), ગરીબ, નિરાધાર અને કંગા-લોને કોઇ સખી ગ્રહસ્થ તરફથી ખોરાકીનો અંદોખસ્ત કરી આપે તો દવા મફત આપવામાં આવે છે.



## કમતાકાતનું દરદ.

સંગ્રહણી અને સુવા રોગમાં અમોએ પૂરતો યશ મેળવ્યો તે પછી અમારી નજર એક ખીજ દરદ પર ગઈ અને તે દરદ મરદને ઘણું નીચું જોવાવનાર કમતાકાત ધાતુક્ષય છે. એ દરદ મટાડવાને માટે ગરીબ સાધારણ અને તવંગર લોકો ઘણોજ પ્રયાસ કરે છે, પરંતુ સાચી સલાહ અને દવા બંનેના એક જગ્યાએ મળવાના અભાવે માણસો ઘણા મુંઝાય છે અને કેટલીક વખતે આપઘાત કરવા તૈયાર થાય છે; તે ઉપરાંત વૈદ્યો ડાક્ટરો અને હકીમોમાં સેંકડો રૂપિયા ગુમાવી નિરાશ થાય છે. આ દિશામાં જે પ્રયાસ કરવામાં આવે તો વળી તેથી વધારે યશ પ્રાપ્ત કરીએ એમ જણાયાથી અમોએ આ સંબંધમાં પણ ઘણો ઉંડો શોધખોળ કર્યો અને તે દરદને જડમૂળથી ઉખેડી મનુષ્યની જીંદગીને હમેશને માટે સુખી બનાવવાનો પ્રયાસ કર્યો છે અને પ્રભુ કૃપાથી અમને આમાં જશ મળતો રહ્યો છે.



## પુરુષાતન પ્રાસિ-પરી ભરદાધ.

હજારો વર્ષ ઉપર ભૂત ભવિષ્ય, વર્તમાન જાણનાર પરાપકારી  
 ઋષિમુનિઓ જે જનસમાજના બધા માટે યત્નશીલ હતા અને  
 દુનીયા સુખી થાય તેવા હેતુથી જેમણે શોધખોળ કરી,  
 કોઈ પણ ધર્મને આધાર ન આવે તેવી અમૂલ્ય ચીજો સંગ્રહ  
 કરેલી તે પ્રતાપી આયુર્વેદના આધારે અસલ અકસીર ઇલાજ અનુભ-  
 વમાં લઈ હાથ કરેલ છે, જેથી ચાલતા જમાનામાં ગૃહસ્થાષ્ટનાં વિલાસી  
 ખાનપાનોથી, અગર મૂર્ખાઈ ભરેલી કુટેવોથી, તરેહવાર સંસારિક  
 ઉપાધીઓથી, આગલગ્ન કિંવા વૃધ્ધાવસ્થાથી, વિગેરે ગમે તે સંજો-  
 ગોને લીધે ક્લેષન થયેલી કમતાદાત-જે મનુષ્યોની મીઠાશ ભરેલી  
 અંદગીને કડવી તથા શરમીંદી કરી નાંખે છે, તેને માટે, ગમે તે  
 કારણોથી ગુમાવેલી શક્તિ-ગળને પાછું લાવી, પગની કલતર મટાડી  
 જ્ઞાનતાંતુઓને સતેજ કરી, નસોની કમજોરીને ખાત્રીપૂર્વક મજબુતાઈ  
 આપી, મરી ગયેલા મનને સજીવન કરે છે. આનો લાભ સંખ્યાબંધ  
 હિંદુ, મુસલમાન, પારસી, વોહરા, યુરોપીયન, ખ્રીસ્તી વિગેરે લે છે.  
 જનાસુએ અમારી પાસેથી ખાનગી સવાલ પત્રક પહેલેથી મંગાવી  
 લેવું. શંકા શરમ નહિ રાખતાં સવિસ્તર હકીકત લખી મોકલવી.  
 અમે તે ગુપ્ત આગતનાં મૂળ કારણ બરાબર સમજી અલસ્યતા દૂરવા  
 મુજબ પત્રવ્યવહાર ખાનગી રાખી

મદમસ્ત મદન મધુરસ

મોડલીયું, જેના સેવનથી તમોને એટલો બધો સંતોષ થશે કે  
 હૃદયથી અને વાણીથી તમો પોતે અમારી પ્રશંસા કરવા લાગશો;  
 કારણકે જાહેર ખખર દ્વારા આવી સાચી વસ્તુ કવચિતજ આવે છે.  
 આમાં એવો અઘ્નૌકિક ચમત્કાર છે કે શુરદાના મૂત્રમાર્ગનાં ભયંકર  
 દરદો, ૨૦ જાતના પ્રમેહ, સાકરીઓ-મીઠી પેસાબ, અગન બળે, અટકી  
 અટકીને પેસાબ આવે, રેતી પડે, છાશ જેવો પદાર્થ જાય, શરીર  
 તવાઈ શક્તિ ઝરતી હોય ઇત્યાદી કમજોરીનાં યુગ દરદોને નિર્મૂળ  
 કરી શરીરમાં જીવન અને નવો ઉત્સાહ ભરી નિરાશ થયેલી જીંદગીને  
 રસમય બનાવી નવીન યુવાની બક્ષે છે. આમાં તુકશાનકારક જેવી  
 કે રસાયણ, ગંધક, મારેલી ધાતુઓ-વિગેરે કુટ્ટી નીકળે તેવી કોઈ  
 ચીજો નથી. પણ ભીમસેની કપૂર, કેસર, કર્તુરી, અગર, અમ્મર,  
 શિલાજીત, સાલમમુસલી વિગેરે આપણા ભરતખંડની શક્તિ આપનાર  
 અનેક વનસ્પતિઓનાં સત્વનાં તત્વોથી ભરપૂર છે. પરંતુ કોઈ જાતની  
 નથી. અનુભવવા પંદર દિવસની દવાના દ્રવ્ય ૩. ગ્રામ. એક માસ  
 પર્યંત સેવનથી આખી જીંદગી સુધરી જાય છે. કિંમત ૩. ૧૫).  
 બી. પી. પેકીંગ બર્થ જીહુ. પત્રવહેવાર મારે ટ્રીકીટ બીડવી.



## અમારી દવાંશાળાના નિયમો.

- ૧ અમદાવાદમાં અમારી દવાશાળા કાઠુપુરના જાહેર રસ્તા ઉપર દારૂવાડાની પોળના નાકે આવેલી છે અને મુંબાઈમાં--ભુલેશ્વર સામે ત્રીજા ભોઈવાડાના નાકે નવું મકાન બંધાયું છે માટે તે ઠેકાણે મળવું.
- ૨ મુંબાઈમાં--દર રવિવારે અને સોમવારે સવારના ૯ થી ૧૨ અને સાંજના ૪ થી ૮ વાગ્યા સુધી અમારો મેળાપ થશે ત્યાર બાદ અમદાવાદમાં દર મંગળવારથી શનિવાર સુધી મેળાપ થશે.
- ૩ પત્રવહેવાર--અમદાવાદ-દારૂવાડાની પોળ એ સીરનામેજ કરવો:—
- ૪ દરેક દરદીની માસિક દવાની ફી અગાઉથી લેવામાં આવે છે.
- ૫ પોતાની ગરલતથી દરદી જેટલા દિવસની દવા ન લઈ જાય તેટલા દિવસો મજરે આપવા બંધાતા નથી.
- ૬ એક માસથી ઓછી દવા લે તો પણ આખા મહિનાની માસિક ફી પ્રથમ લેવામાં આવશે.
- ૭ મુંબાઈ અને અમદાવાદમાં અમારા અવકાશે કોઈ દરદીને મકાને જોવા જવાની ફી ગાડી ખર્ચ ઉપરાંત રૂ. ૨ થશે.
- ૮ દેશ પરદેશ વસતા નોકરીઆતો તથા ધંધાદારીઓ માટે પત્રવહેવારથી દવા મોકલી આપીશું.

૯ ગમે તે રોગોને માટે વિગતવાર પત્ર મળેથી સાચી અસંસ્કારક દવા તથા દરદીએ પાળવાના નિયમોની સૂચી વિગેરે મોકલી આપીશું.

૧૦ ગુપ્ત દરદો સખધી પત્રવહેવાર તદ્દન ખાનગી રાખવામાં આવે છે.

૧૧ નિરાધાર—અને કંગાલોને કોઈ સખી ગૃહસ્થ તરફથી ખોરાકીનો ખંદોઅસ્ત કરી આપે તો દવા મફત આપવામાં આવશે.

૧૨ દરદીએ વખતો વખત અમોને તખીઅતના ખખર આપવા જેથી તમારે ઘેર બેઠાં જાણે દરદીની પાસેજ અમો પોતે હાજર હોઈએ તેવી રીતે સલાહ આપીશું. અને તે માટે રીપ્લાય કયાડો લખવાં—અગર ટીકીટ ખીડવી.

૧૩ કેટલાંએક નાનાં ગામડાંઓમાં સારા વેંઘના અભાવે પડતી મુશ્કેલી દુર કરી વખત અને પૈસાના નિર્રથક મોટા ખર્ચથી બચાવનારી માત્ર આજ સંસ્થા છે.

આજકાલ સાચીખોટી જાહેર ખખરોનાં બહુગાં ફુંકાય છે, તેમાંથી સત્યનો અંશ કેટલો છે તે તારવવું જીરાસુ લોકોને મુશ્કેલ પડે છે, તેટલા માટેજ અમોએ આ નીચે ખાસ અમદાવાદના, મુંબઈના તેમજ બહાર ગામના જુદી જુદી કોમના ગૃહસ્થો જેમાંના કેટલાએક મોટા કેળવાયેલા અધિકારીઓ અને શ્રીમંત ધનાઢ્યો છે તેમને પોતાનેજ હાથે લખાયેલાં સર્ટીફિકેટો આપેલાં છે. જેમાંનાં થોડાંએક આપની જાણુ માટે નીચે આપ્યાં છે.



અમદાવાદના વેપારી વર્ગનાં સેંકડો

સર્ટિફિકેટોમાંથી

થોડાં સર્ટિફિકેટો.

દાશીવાડાની પોળ-અમદાવાદ.

તા. ૧૪-જુન-૧૯૧૪

ગઈ સાલમાં લગભગ એક વર્ષ પહેલાં હું મુંબાઈ ગએલો ત્યાંથી મને સંઘ્રહણીનું બચાંકર દરદ લાગુ પડ્યું હતું અને દિવસે દિવસે માંડે શરીર ઘસાવા લાગ્યું. માંડે વજન ઘટીને ૧૦૦ રતલથી ઓછું થઈ ગયું અને અમદાવાદમાં મેં સારા ગણાતા પાસ થયેલા ડાક્ટરોની દવા લાંબી મુદત સુધી ચાલુ રાખી, પણ મને તેથી કંઈ પણ ફાયદો નેવામાં નહિ આવતાં દરદ વધતું જતું હતું. આખરે મારા પાસ મિત્રોની ભલામણથી મેં વૈદ્ય હરિશંકર લાધારામની સંઘ્રહણીની દવા શરૂ કરી, તે એવી ઇચ્છાથી કે આઠ દિવસ હું તપાસી જોઉં, કારણકે મને દેશી દવા ઉપર લાલના જમાના પ્રમાણે શ્રદ્ધા નહોતી, છતાં મને આડેક દિવસની અંદર ઘણો ફાયદો જણાયો, તેથી આ દવા બરોબર એક માસ સુધી ચાલુ રાખી, તેથી કરીને હું હાલમાં તે રોગથી મુક્ત થઈને તમામ ખોરાક પચાવી શકું છું, અને ઘણીજ સારી તંદુરસ્તીમાં છું. માંડે વજન હાલમાં ૧૩૮ રતલ છે. ડાક્ટરોએ મારો કેસ બિલકુલ નિરાશા ભરેલો જણાવીને છોડી દીધેલો, છતાં

દેશી દવાના પ્રતાપથી હું બચી શક્યો છું, તેનો આ મારી છાંદશીમાં ખીન્ને દાખલો છે.

માટે હું મારા કેળવાયેલા બાધ્યોને વૈદ્ય હરિશંકર લાધારામની દવા અનુભવવા વિનંતી કરું છું, અને મને ખાતરી છે કે સંગ્રહણીની આખતમાં તેઓ એક સ્પેસ્યલિસ્ટ છેજ, કેમકે મારા જોવા ખીજા વચ્ચે દરદીઓને પણ સામ્ય થયેલા મેં જાતે નજરે જોયા છે. વળી મારા હિંમત હારી જતા દરદી બાધ્યોને જણાવું છું જે ખરા સમ્પત કિનાળાના દિવસોમાં અનાજ પાણીનો ત્યાગ કરી કેવળ દૂધખર રહેવું, તે મને પ્રથમ આઠ દિવસ સુધી તો બહુજ મુશ્કેલ તથા કંટાળા ભરેલું લાગ્યું, પણ ધીમે ધીમે તેમાં બહુજ મજા પડવા લાગી, માટે ખીજા દરદીઓએ પ્રથમ આઠ દિવસ સુધી હિંમત તથા ધીરજ રાખવી તેથી તેમને પણ મારી પેટે ઇશ્વર કૃપાથી ચોક્કસ ફાયદો થશે એમ હું માનું છું.

ડૉ. કીનખાખવાળા કાળીદાસ ગોવીંદલાલ સહી દા. પોતે.

ડૉ. ડાશીવાડાની પોળ વખતચંદની ખડકી.

ધર-નં.-૬૫૩

તા. ૯-૪-૧૯૧૪

મને સંગ્રહણીનો બચાંકર રોગ આશરે બે વરસથી મુંખાધતું પાણી લાગવાથી લાગુ પડ્યો હતો, જે રોગ અત્રેના તથા મુંખાધના વચ્ચેના પ્રખ્યાત ડાક્ટરોની દવા કરવાથી મટ્યો નહિ, પણ આખરે આ રોગ માટે મેં વૈદ્ય હરિશંકર લાધારામની દવા કરી, ને તે રોગ

મરી ગયો.....દવા શરૂ કરી તે વખતે માઈ વજન ૧૦૦ રતલ હતું ને હાલ માઈ વજન ૧૩૫ રતલ છે.

## મણીલાલ મોહનલાલ ચોકશી

વેપાર-ઝવેરાતનો

ડે. ડોશીવાડાની પોળ-અમદાવાદ.

તા. ૫-૪-૧૯૧૫

મને એકાએક શરૂઆતમાં મરડો થયો, જેથી ૫૩ પાચ લોહી પડવા માંડ્યું. તેના હું ઔષધ કરવા માંડ્યો, તેમાં ફેર નહિ પડતાં વધારે દરદ વધવા માંડ્યું. વિશેષમાં ઝાડા થવા માંડ્યા જેથી સારા ડાક્ટર વિલાયતમાં પાસ થઈ આવેલા નામાંકિતની દવા શરૂ કરી તેથી ન મટ્યું. પછી વૈદ્યાની દવા શરૂ કરી ને પૈસાની દરકાર નહીં કરતાં દવાનો ખર્ચ હમેશનો મેં રૂ. ૧ કરતાં વધારે રાખ્યો, અને તેથી પણ વધારે ખર્ચ થાય તો હું ખુશી હતો પણ માઈ દરદ મટવું જોઈએ. પણ જેમ જેમ ઔષધ કરતાં જઈએ તેમ તેમ વધારે થતું ગયું ને સારા વૈદ્ય ડાક્ટરો કહેવા માંડ્યા કે સંગ્રહણી લાગુ પડી છે ને શરીરનો ભરસો નથી.....હું બેશુદ્ધ રહેતો હતો તેવામાં મારા મિત્ર મોહનલાલ લખમીચંદ પાટીદાર નવા વાસમાં રહે છે તે અને ભગતવાળા ગોરધન પરશોતમ ઢાળની પોળમાં રહે છે તે વૈદ્ય હરિશંકર લાધારામ જે ખાસ સંગ્રહણીના વૈદ્ય છે તેને તેડી લાવ્યા..... દોઢ મહિનો મને શકત દૂધ પાછનેજ રાખ્યો. દવા શરૂ કરતાંજ મને દરદ ઓછું થવા માંડ્યું. હું વજનમાં ૮૦ રતલ થઈ ગયો હતો,

તમામ માઈ દરદ મટીને અત્યારે હું એકસોને ચાલીસ રતલ છું તમામ જાતનો ખોરાક પચાવી શકું છું.

### દા. જેઠાલાલ મોતીલાલ

ડે. ઢાળની પોળમાં જગાભાઈની પોળ.

માઈ શરીર દિવસે દિવસે નખળું પડતું હતું જેથી શરીરમાંથી બળ ઘટીને હાડપિંજર જેવું થયું. દૂધ બિલકુલ લેવાય નહિ. પાશેર દૂધ પીધું હોય તો સુમાર વિનાના ઝાડા થઈ જાય. મને અપચાનું દરદ હતું. હું ઘણા વૈદની ને ઘરની દવા કરી થાકેલો, તેવામાં વૈદરાજ હરિશંકરનું નામ સાંભળ્યું. લગભગ એ મહિનામાં તેમની દવાથી હું અસલ તન્દુરસ્તીમાં આવી ગયો. તમામ જાતનો ખોરાક હું પચાવી શકું છું, હવે દૂધ તો શું પણ દૂધપાક પણ ખાઈને આનંદ લઉં છું.

### દા. શા. ભગવાનદાસ જેઠાલાલ

ડે, કાગુપુર દરવાજા બહાર સાકર મજરમાં વેપાર ખાંડ સાકરનો. રહેવાનું કેકાણું-કડિયાની પોળમાં દા. પોતે.

તા. ૬-૫-૧૫.

જત અમોને લગભગ એક વર્ષ થયાં સંઘરાણીનું ભયંકર દરદ થયેલું તેને વાસ્તે અમોએ સુરત તથા અમદાવાદના ખીજા વૈદ ડાક્ટરોની દવા કરેલી પણ અમોને તેથી બિલકુલ શાયદો થયો નહિ. પછી મારા એક મિત્રે તમારી દવા કરવાની ભલામણ કરવાથી મેં તમારી એક માસ દવા કરી. તેમાં મને અચાંખે પમાડે તેવો શાયદો

શ્વેચો છે. અત્યારે તમામ જનનો ખોરાક લઈ શકું છું. મારું શરીર દિન પ્રતિ દિન સુકાતું જતું હતું તથા લોહી ઘટી ગયું હતું તે ફરે સંપૂર્ણ તંદુરસ્તીમાં આવી ગયું છે.

**લી. શા. ડાકોરલાલ દેવચંદ**

શેઠ ઇસુશ્રવણી સરશ્રવણીના મુનીમ.

ડે. મરકતી મારકીટ-અમદાવાદ

મહેરખાન વૈદ્ય હરિશંકર લાધારામ

આપે અમારા કુટુંબમાં અને સગાં વહાલામાં બહુ સારું કામ કરી ખતાવ્યું છે, અમારા બેનને મહા બચંકર સુવારોગ જીર્ણતાવ લાગુ પડેલો તે દવા કરવાથી અગ્નયજ્ઞ રીતે એકજ માસમાં તંદુરસ્ત તબીયત કરી આપી છે. અત્યારે તમામ જનનો ખોરાક પચાવી શકે છે અને સારી હાલતમાં છે. આવી રીતે અમારા મુસલમાન બાપ-ઓમાં અમારી નજરે કેટલાએક કેસ આપે સુધાર્યા છે. પરમેશ્વર આ વૈદ્યને જશ આપો.

**દા. શેખ બદરુદ્દીન નજમુદ્દીન**

ગુટ એન્ડ શુઝ મરચન્ટ.

વણુ દરવાજા-આલેટનની હવેલી-અમદાવાદ

અમો જોરાહસનઅલી ફજલઅલી ઘણી ખુશીયા આ સર્ટીફિકેટ લખી આપીએ છીએ કે બાપ સરીદાણુ ઇબ્રાહીમજીને સુવારોગ લાગુ પડેલ જેથી તેમનું શરીર દિન પ્રતિ દિન નખળું થવા માંડ્યું તે તાવ

વધારે લાગુ પડ્યો. અમોએ ઘણી ઘણી દવાઓ કરી પણ દરદ વધતું ગયું. તે અરસામાં સુલતાનઅલી ગુલામહુસેનને ઘેર ખાઈ સુગરાયુ સુલતાનઅલીની દવા ચાલતી હતી અને તેમને આરામ થયો તે સાંભળીને અમો પણ વૈદ હરિશંકર લાધારામની દવા કરાવવા લાગ્યા અને તેથી તદ્દન સાફ થયું માટે અમો સર્વેને તેમની દવા કરવાની બલામણુ કરીએ છીએ.

## લી. હસનઅલી ફજલઅલી

દા. એફ. એચ. લોખંડવાળા.

ઠે. કાળુપુર-ભરૂરી પોળ.

તા. ૨-૫-૧૬.

હું ચુડગર જેઠા સાંકળચંદ ધણી ખુશીથી આ સર્ટીફિકેટ લખી આપું છું કે હસ મહિના થયાં સંગ્રહણીના દરદથી બહુ પીડાતો હતો તે માટે ઘણા વૈદ ડાક્ટરોની દવા કરી કરીને ચાક્યો, પણ માફ દરદ થતવાને બદલે વધતું જ ગયું ને મેં જીવવાની આશા છોડી દીધી. મને રોજ સંખ્યાબંધ ઝાડા થતા હતા ને ઉડવાની તથા ચાલવાની જરા-પણ શક્તિ રહી નહિ, પણ મારા સારા નશીબે વૈદરાજ હરિશંકર લાધારામનું નામ સાંભળીને તેમની દવા શરૂ કરી. દોઢ મહિનો કેવળ દુધબર રહ્યો. અશેરથી માંડીને ૭ શેર દૂધ સુધી હું લેવા લાગ્યો. હવે તમામ બનતો ખોરાક ખાઈ શકું છું. આ વૈદરાજનો ધણો ઉપકાર માનું છું.

ચુડગર જેઠાલાલ સાંકળચંદ

ઠે. જહાબગતની પોળના સહી દા. પોતે

તા. ૩ જુન ૧૯૧૬.

મને પાંડુ રોગનું ખુરં દરદ થયું હતું. આંખો તથા શરીર પીળાં પડી ગયાં હતાં. લોહી રીકડું પડી ગયું હતું. શરીરે બિલકુલ અશક્તિ આવી ગએલી અને મારો ધંધો રોજગાર છોડીને બેઠેલો હતો. એવામાં વૈદરાજ હરિશંકરનું નામ સાંભળીને હું તેમની દવા કરાવવા લાગ્યો. તેમણે મને સખત ઉનાળામાં દૂધ અને ફુટ ઉપર રાખેલો અને બરો-બર પોણાખે મહિના સુધી કેવળ દૂધ પીને રહેલો હતો. દિવસે દિવસે મારી તબીયતમાં સુધારો થતો ગયો ને હાલ હું તમામ ખોરાક પચાવી શકું છું ને પુરેપુરી તન્દુરસ્તી ભોગવું છું. ખુદ વૈદરાજને સલામત રાખો. એવી દવા ચાહું છું.

હાલ હું હીરાપરમાં (નાંદેજ) } **મીયાં આમદલાઇ ગુલામોદીન**  
 પાસે વેપાર કરું છું. } સહી દા. પોતે.  
 પાંચકુવા દરવાજા પાસે નવી મહોલાત.

હું સર્વ લોકોને માટે ખાસ વૈદ્ય હરિશંકર લાધારામની દવા કરવાને ભલામણ કરું છું. કેમકે મને જાતિ અનુભવ થયો છે. મારી સ્ત્રીને આમાતિસાર લોહી પડના મરડાનું દરદ હતું. ઠેકાણે ઠેકાણે દવા કરાવી ધાકેલો, પરંતુ દરદ મટયું નહિજ, ને શરીર ધસાવા માડ્યું. તે દરમિયાન આ વૈદ્યની વાત સાંભળી દવા શરૂ કરીને થોડાજ અરસામાં રાયદો દેખાયો, ને હાલમાં તદન આરામ થઇને તમામ જાતનો ખોરાક સર્વ શકાય છે, ને પચી જાય છે ને શરીર તન્દુરસ્ત થયું છે.

**લી. પટેલ જીવરામ વિઠલદાસ.**

અમદાવાદ પાંચકુવા પથરવાળા અને કલોલમાં લાકડાના વેપારી.  
 રહેવાશી મૂળ ભાવનગરના.

# What the Well-known Persons of Bombay Say?

Wadia Building, Parel,  
BOMBAY 16th July 1916.

As I had been suffering from Sprue for the period of last six months, I was under the treatment of several Doctors possessing medical diploma but none of them could succeed in curing the disease perfectly.

After a few weeks one of my relatives induced me to remain under the treatment of Vaidya Harishanker Ladharam to whom I am exceedingly pleased to certify that the medicine which he tried made a genuine effect on me and now I am completely relieved from the trouble.

Yours faithfully,  
ARDESHIR EDULJI.

---



'Soenawalla Buildings,  
Khetwadi 12, Cross Lane,  
BOMBAY 29th July 1916.

To,

Vaidya Harishanker Ladharam Dwivedi,

Sir,

As my mother had been suffering from 'Sprue' for the period of last six months, she was under the treatment of several Doctors possessing medical diplomas but none of them could succeed in curing the disease perfectly.

After a few weeks one of the relatives induced my mother to remain under the treatment of Vaidya Harishanker Ladharam to whom she is exceedingly pleased to certify that the medicine which she tried made a genuine effect on her and she is completely relieved from the trouble.

Yours faithfully,

HORMASJEE MERWANJEE MISTRY.

---

225 Chira Bazar,  
Girgam Road, BOMBAY.

To,

31 Dec. 1915.

Vaidya Harishanker L.

Sir,

My Sister Jaijee was suffering from 'Sprue' for a period of 12 months and in spite of the efforts of several medical men holding the degrees of I. M. S., M. D. and L. M. S., who treated her, she received no relief. On reading your advertisement in the "Jame Jamsed" one day, I placed her under your treatment, and I am extremely glad to certify, that your treatment acted a magic cure, and my sister is now in good health..

Yours sincerely,

(sd.) RUSTAMJI FRAMJI KAPADIA

---

British India Office,  
BOMBAY 15th January 1916.

Vaidya Harishanker Ladharam Dwivedi,

Sir,

I have great pleasure in informing you that my wife who was suffering from ' Sprue ' for a long time was entirely cured by your treatment. Before your treatment she was under the treatment of several medical men holding the degrees of even I. M. S. who were of opinion that she was suffering from the disease owing to bad teeth and according to their advice all her teeth were pulled out, Notwithstanding that she was not cured by them, but I am very glad to say that she is completely cured by your treatment.

Yours faithfully,

(sd.) DOSABHAI HORMASJI CAMA.

---

My dear Vaidya raj,

Accept my best thanks for the kind treatment you gave me. I feel now immensely good, as your wonderful long-acquired knowledge of medicines has given me a perfect permanent relief.

I would strongly recommend you to those who are victims of Diarrhoea and Dyspepsia, and always failed in their attempts for cure.

I hope these few lines will be found sufficient in answering your purpose in inviting attention of the public.

Yours sincerely,

[sd.] Mohanlal M.

I/c. Mob section, H. M. 's  
Bombay Brigade.

---

Foras road, Grant Road,  
Bombay, 27 th January 1917.

On recommendation of a friend of mine, I placed myself under the treatment of Vaidya Harishanker Ladharam Dwivedi for ' Sprue ', for a period of three months, after having un-

dergone...other medical treatments for about five years, which failed to cure me of my malady. Within a few days from the date of his treatment I found to my surprise that he got hold over my disease, and after a short period the remedy acted as a miracle and cured me completely of all troubles.

Vaidya Harishanker Ladharam Dwivedi is quite at liberty to make use of this certificate in any manner he likes.

(sd.) RUSTOMJEE MANCHERJEE PATEL.

---

Banu Mansion, Khamballa Hill,  
Bombay, 5th March 1917.

As I had been suffering from 'Sprue' for a period of last six months, I was under the treatment of several Doctors holding medical diploma but none of them could succeed in curing the disease perfectly.

After a few days one of my relatives induced me to remain under the treatment of Vaidya Harishanker Ladharam Dwivedi to

whom I am exceedingly pleased to certify that the medicine which he gave me made a genuine effect on me and now I am relieved from the trouble.

(sd.) MANEKJI POCHAJI.

---

Bell Lane, Bombay,  
16-4-17

Vaidya Harishanker,

My wife was suffering from Diarrhoea... She has derived great benefit under the treatment of Vaidya Harishanker Ladharam.

(sd.) GULAMHUSUN AHAMED SOMJEE.  
Solicitor.

---

તાર, રેલ્વે અને પોસ્ટ વિગેરે સરકારી ખાતાના  
અમલદારોએ લખી આપેલાં.

## સર્ટિફિકેટોમાંથી થોડા નમુના.

તા. ૨૩-૩-૧૬

નવો વાસ-અમદાવાદ.

અમારા ભાણેજ છોડુભાઈ ડાહ્યાભાઈ ઉમ્મર વર્ષ ૧૬, તેને શરૂઆતમાં સાધારણ જાડાતું દરદ થયેલું ધરગથુ દવા કરવા છતાં નહિ મટવાથી સારા સારા વૈદો અને ડાક્ટરોની દવા કરવી શરૂ કરી, તેમ તેમ દરદ વધતું ગયું, અને છેવટે સંગ્રહણીનું રૂપ પકડ્યું, અત્ર ક્રે પાણી જે કાંઈ લે તે તરતજ જાડા વાટે પાછું નીકળતું, દિનપર દિન શરીર સુકાતું ગયું અને લોહી પણ શરીરમાંથી ધરી ગયું. આમ થવાથી અમો શ્રીકરમાં આવી પડ્યા. તે અરસામાં વૈદરાજ હરિશંકર લાધારામભાઈ ખાસ સંગ્રહણીના વૈદ છે, એવું અમારા સાંભળવામાં આવ્યું, અને આવાં ભયંકર દરદો મટેલાઓએ પણ મને પાકી ખાત્રી આપી. જેથી અમારા ભાણેજની દવા શરૂ કરી, અને વૈદરાજના કહેવા પ્રમાણે અનાજ પાણીનો ત્યાગ કરાવી તેને દૂધ ભરજ રાખ્યો. લગભગ અઠવાડીકે એક તો દૂધ પીતાં કંટાળો આવવા લાગ્યો, પણ ધીમે ધીમે મહાવરો પડવાથી લગભગ ૧૫ મહિના સુધી દૂધ ઉપર રહી આવા ભયંકર દરદથી મુક્ત થઈ હાલમાં દરેક જાતનો ખોરાક લઈ શકે છે અને તે પાચન કરી શકે છે. અમો ખીજઓને પણ આવી સાચી દવા વાપરી યશ મેળવનાર વૈદની દવા લેવાની ખાસ ભલામણ કરીએ છીએ.

એમના આવા પરમાર્થી કામ કરવાને ઇશ્વર લાંબુ આયુષ્ય આપે એવી મારી આશા છે.

(sd.) R. D. DESAI.

Detective Police Sub. Inspector,  
POONA

વૈદરાજ હરિશંકર.

હું ધણી ખુશીથી આ ખાતરીપત્ર લખી આપું છું કે મારા પુત્ર ચી. રમણીકલાલને મંદાગ્નિને લીધે વારંવાર મ્હોં આવતું અને ઝાડાનો પણ ખરાબર ખુલાસો ન રહેવાથી વખતો વખત ઝાડા તથા મરડાનો ઉપદ્રવ થતો, તે બાબત બીજા વૈદાના ઉપચાર દીર્ઘકાળ કર્યા, પણ તેથી ખરાબર આરામ થયો નહિ. છેવટે વૈદરાજ હરિશંકર લાધારામની દવા શરૂ કરી કે માત્ર આઠજ દિવસમાં આરામ થતો આવ્યો તેથી એમના ઉપચાર ઉપર મને સંપૂર્ણ શ્રદ્ધા બેઠી, અને ખરાબર બે માસ દવા જરી રાખી તેમની આગા મુજબ પાણીએ નહિ પણ માત્ર દૂધ અને પપૈઆં આદીફળો ઉપરજ રમણીકલાલ જીવનનો આધાર રાખ્યો, તેથી હવે એ રોગ તદ્દન નિર્મૂળ થયો છે. પાચનશક્તિ ધણી સારી વધી છે. અને શરીરના લોહી વિગેરેમાં પૂર્ણ સુધારો થઇ સંપૂર્ણ આરોગ્ય ભોગવે છે. વૈદરાજે જે ખંતથી શ્રમ લઇ ઔષધ ઉપચાર કર્યા તેને માટે અંતઃકરણથી હું વિશ્વંભર પાસે તેમનું શ્રેય યાચું છું.

આપનો આભારી.

ઠીંકવા જેટ પાસે સરેયાપોળ } બુલાખીરામ નારાયણ દિવેદી  
અમદાવાદ. } પેન્શનર જ્યુડિશિયલ ડિપાર્ટમેન્ટ.



તા. ૧૮-૪-૧૫

હું ધણી ખુશીથી આ સર્ટીફિકેટ લખી આપું છું કે માઈ મ્હેં આશરે એક વર્ષથી આવેલું રહેતું હતું તથા તેથી કરીને ખાવાને મને ધણી હરકત પડતી હતી. મેં તેને માટે દવા ધણી ડાક્ટરની કરી હતી, પણ છેવટે વૈદ હરિશંકર લાધારામની દવા કરવાથી મને આરામ થયો છે તથા અપચાતું દરદ મટી ગયું છે. તેઓને ઇશ્વર જશ આપો એજ મારી પ્રાર્થના છે.

લી. ગણપતલાલ હીરાલાલ સહી દા. પાતે.  
રેલ્વે ક્લાર્ક-ડીસ્ટ્રીક્ટ ટ્રાંશીક સુપ્રીન્ટેન્ડન્ટની ઓફીસ.

કે. હાલગર વાડામાં-અમદાવાદ.

તા. ૪-૪-૧૫

મને લગભગ ત્રણ ચાર વર્ષથી અનાજ ખરોખર પચતું નહિ, તેમજ ઝાડો પણ અનિયમિત થતો હતો. અને દરદ છેક વધી ગયું. માઈ શરિર છેક લાસ થઇ ગયું અને મારાં સગાંવહાલાં તથા મારા મિત્રોએ મારી આશા મૂકી દીધી હતી. મેં ધણી ડાક્ટરોની દવા કરેલી પણ તેથી મને કાંઈ શાયદો ન થયો. મને મારા એક મિત્ર ઇશ્વર કૃપાથી રા. રા. વૈદ હરિશંકર લાધારામની દવા કરવાને માટે કીધું અને તેમની દવા લેવા માંડી અને એકજ દિવસમાં ઝાડા બંધ થયા. મને માત્ર દૂધ, દાડમ અને પપૈયાના ઉપરજ દિવસ ૪૦ સુધી રાખેલો. હું દૂધ લગભગ શેર ૧૧ પાચન કરતો હતો, અને અનાજ પાણીની મિલકુલ ઇચ્છા થતી નહોતી.....માઈ વજન પહેલાં ૮૦ શેર હતું તે અત્યારે ૯૬ શેર થયું છે.....અને હાલ તંદુરસ્ત છું.

આડીઆ, શ્રીરામજીની શેરી

અમદાવાદ.

લી. મુળશંકર નરશીલાલ

આસિસ્ટન્ટ ગુડસ ક્લાર્ક.

અમદાવાદ સ્ટેશન.

હું યાદ કાશી મૂળજી, આ ઉપરથી લખી આપું છું કે મને સુવાવડ આવી ગયા પછી એકદમ જોસમધ તાવ આવ્યો અને તેની સાથે ઝાડા પણ થવા લાગેલા, કંઈ પણ ખોરાક લઉં તો ઉલટી થઈ જતી. દિવસે દિવસે માંડે શરીર ધસાવા લાગ્યું. જેમ અને તેમ વેળાસર દરદ મટે તેવા હેતુથી સારા સારા ડાક્ટર અને વૈદ્યોની દવા લેવા માંડી પણ તેથી કંઈ પણ સાર જોવામાં ન આવ્યો. દરદ વધતું ગયું, સુવા રોગ અને સંગ્રહણીની બાબતમાં વૈદ્ય હરિશંકર સાહેબ કામ કરે છે તે સાંભળી મેં તે વૈદ્યરાજની દવા શરૂ કરી અને બે માસ દવા કર્યા બાદ માંડે શરીર તદ્દન સુધરી ગયું અને સારી સ્થિતિમાં આવ્યું. હું અત્યારે તન્દુરસ્ત છું.

લી. કાશી મૂળજીભાઈ.

મહાલક્ષ્મી ટ્રેનીંગ કોલેજ ફોર વિમેન.

તા. ૨૩-૩-૧૬

ત્રાયત વૈદ્યરાજ હરિશંકર.

ચણી ખુશીથી આ સર્ટિફિકેટ લખી આપવાનો ઈશ્વરે મને વખત આપ્યો છે, જે મને સંગ્રહણીનું દરદ થયેલ તે બાબતમાં મેં ઘણું ઘણું ઉકાળું અંગ્રેજી અને દેશી દવા તેમજ પેપરોમાં અમને ખાસ મહાત્માઓની પ્રસાદી મળી છે અને અમો દવા ધર્માદ આપીએ છીએ એવા દેખાવ કરવા માળાની પણ અમો દવા કરાવી ચૂક્યા, પણ અંતે નીપજળ નિવડ્યા, અને શરીરની આશા પણ તદ્દન છોડી દેવામાં આવી. તે અરસામાં સદરહુ વૈદ્યરાજની દવા મેં શરૂ કરી. દુધભર મને રાખ્યો.

જે પાશેર દૂધ પચવાની મને આશા નહોતી તે હું હમેશ પાંચશેર સાતશેર દૂધ સહેલાઈથી પીવા મંડ્યો અને તે સારી રીતે પચતું. આ પ્રયોગમે ૪૧ દિવસ સુધી અજમાવ્યો, અને પરમાત્માની કૃપાથી હું તમામ ખોરાક અત્યારે સારી રીતે પચાવી શકું છું, અને તદ્દન રીતે માફ દરદ મટી ગયું છે. અને અત્યારે સારી તન્દુરસ્તી ભોગવું છું.

લી. સેવક.

મથુર રણુછોડદાસ સહી દા. પોતે

નામાદાર તથા કેશીયર

ગવર્નમેન્ટ સોલ્ટ એજન્ટની ઓફીસ અમદાવાદ.

આ વૈદરાજની દવા લેવા મેં ભલામણ કરેલી અને મારી ખાતરી થઈ છે કે તેમની દવાથીજ શા. મથુરદાસ રણુછોડદાસને સારો શાયદો થયો છે.

તા. ૩૧-૮-૧૫

મહારાજપ્રસાદ લલુભાઈ.

અમદાવાદ તા. ૪-૯-૧૫

શ્રીયુત વૈદરાજ,

સંગ્રહણીની આખતમાં જે જે ઠેકાણે મેં દવા કરાવી તે મેં મોટી ખૂલ કરી. પહેલાં હું એમ ધારતો હતો કે પાસ થયેલા દાકતરોથીજ દરદ મટે છે. જેથી તેમની ઘણા દિવસ દવા કરાવી, દરદ વધતું ગયું. છેવટે અમદાવાદનાં ગામડાઓમાં અને અમદાવાદનાં સંગ્રહણીની આખતમાં ભરોસો રાખી નામધારી વંદોની પણ દવા કરી પણ મટવાને

બહુ દરફ જીવન વધતું ગયું ને શરીર ધસાઈ ગયું. કારણ કે તેઓ  
ખાસ સમહણીના સ્પેશીયાલીસ્ટ ન હતા. મારા મુશ્કેલીઓ મારે માટે  
જીવનની ફીકરમાં આવી પડ્યા. હું પાશેર દુધ પચાવવાને પણ અશક્ત  
થઈ ગયો, મને પોતાને હવાફેર કરવાને શહેર બહાર ગોઠવણ કરેલી,  
દૈવ ઇચ્છાથી તે જગોપર ખારી સંગ્રહણીના વૈદ તથા તેમના મિત્ર  
૨૨વા નીકળેલા અમને કોઈએ વૈદરાજ હરિશંકર વિષે કહ્યું પણ હું  
ને તેમની દવા શરૂ કરીને દૂધનો પ્રયોગ ૪૧ દિવસ કર્યો અને આખરે  
દશશેર દુધ સુધી પચાવી પણ શકતો હતો ને પછીથી દરેક જાતનું  
અન્ન પણ પચાવી શકું છું. પહેલા કરતાં વિશેષ તંદુરસ્તી હાલત થઈ છે.

સહી સેવક,

ઈશ્વરલાલ રણછોડલાલ.

તાર માસ્તર ઉજ્જન હાલ રતલામ  
રહેવાશી અમદાવાદ, માંડવીની પોળ.

જાણીતા સદ્ગૃહસ્થોનાં ખાત્રી પત્રોના થોડા નમુના.

તા. ૪-૩-૧૫

મે. સકળ શુભ ગુણ સંપન્ન વૈદરાજ

હરિશંકર લાધારામ દિવેદી.

મારાં પુત્રી સૌભાગ્યવંતાં કલાવતી બા મુ'આમના પાણીના વિકારે  
હેરાન થતાં હતાં, તેમને ઘણીક દવાની સારવાર ત્યાં કરવા છતાં કાંઈ  
સંતોષકારક પરિણામ નહિ મળવાથી દવા ફેર માટે અમદાવાદ તેડાવી  
આપના સાન્નિધ્ય નીચે સુકવામાં આવ્યાં હતા અને મને જણાવવા અતિ

આનંદ થાય છે કે આપની બેહદ કાળજી અને કીંમતી દવાઓથી તેની તખીઅત સુધરી આવી છે, અને તેથી તે તેમજ અન્ય સ્નેહીઓ અને હું આપનો અંતઃકરણ પૂર્વક આભાર માનીએ છીએ, અને પ્રભુ પાસે પ્રાર્થના કરીએ છીએ કે પ્રભુ આપને હજારો દરદીઓનાં દિલો-જનથી આશીર્વાદ લેવાને અને દિન પ્રતિદિન નવી નવી દવાઓનો શોધખોળ કરી આપના લોક સુખાકારીના ધંધામાં કુશળતા પામવાને દીર્ઘાયુ બક્ષે કારણકે તે સિવાય હું બીજી કંઈ રીતે આપે કરેલા ઉપકારનો બદલો વાળી શકું તે મને સુઝતું નથી. છેવટ એટલી વિનંતી છે કે અત્યાર સુધી આપે જે પુત્રીભાવ બેન કળાવતી ઉપર રાખ્યો છે તેવોજ કાયમ રાખી આભારી કરશો.

આપનો સદાનો આભારી,  
**લટ્ડુભાઈ નાનાભાઈ ભટ.**  
 ઉમરાળા વહીવટદાર સ્ટેટ ભાવનગર  
 ડિસ્ટ્રીક્ટ કાલિઆવાડ.

લગભગ એક વરસ થયાં હું સંગ્રહણીના ઝાડાની બીમારીથી પીડાતો હતો, અનેક દેશી અને વિલાયતી દવાઓ કરીને થાક્યો, શરીરમાં લેહીનો દુકાળ પડ્યો, મારું શરીર હાડપિંજર જેવું થઈ ગયું, શરીરનું તોલ કરાવતાં એક મથુ વીસ શેર થવા આવ્યું, મારાં સગાં વહાલાંઓએ તો મારા શરીરને જીવવાની આશા છોડી તે દરમિયાન દૈવ ઇચ્છાથી અને મારા આયુષ્યના બજે ખાસ સંગ્રહણીના વૈદ હરિશંકર લાધા-ગમનું નામ સાંભળ્યું. હું ત્યાં ગયો, નાડી ખતાવી, મને ઘણી હિંમત

આપી અને ત્રીથી કીધું જે તમને મરી જશે.....છેવટે એક મહિ-  
નાની અગાઉ હમેશનું દરરોજનું ગાયનું દૂધ ૧૦ શેર આપ્યા દિવસને  
સાંજે થઈને હું પી જતો, અને તે મને પચી જતું, હાલ હું વજ-  
નમાં ત્રણ મણ થયો છું. જેને ખાત્રી કરવી હોય તેણે અમદાવા-  
દમાં ધીકાંટા નવતાડની પોળમાં મને આવીને નજરે જોવો, અને મારા  
આડોશી પાડોશીને પૂછીને ખાત્રી કરવી, જેથી પાકી ખાત્રી થશે.

દા. જમનાશંકર ભાતીરામ વેદ.

જાતે રાયકવાળા બ્રાહ્મણ ભટ્ટ-ત્રાગાળા ભોજક હિતવર્ધક  
સમાજ સ્કુલના હારમોન્યમ માસ્તર

સ્કૂલ સ્થાપક અમૃત કેશવ નાયક.

આ દરદી મારો પાડોશી અને મારી પાસે આવતો જતો મારા  
સ્નેહીના પુત્રને ઉપલું ભયંકર દરદ સાફ થયું છે.

દા. આપુજી જગન્નાથ.

૨૭-૬-૧૯૧૫

સહુણુ સંપત્ર વેદરાજ હરિશંકર.

મારાં પુત્રી સૌભાગ્યવંતી બેન કૃષ્ણલાલદમી ઘણા દિવસથી દસ્તની  
ખિમારીથી અશક્ત હતાં. હલકો ખોરાક પણ તેઓનું જરૂર પચાવી  
શકતું નહોતું. દિન પ્રતિ દિન દુર્બળતા વધતી જતી હતી. આપની  
દવા કરવાથી એક માસમાં સંતોષકારક આરામ થયો છે તમારી દવા  
અસરકારક અને આશીરવાદ રૂપ છે.

લી. હીરાલાલ ત્રીકમલાલ સહી દા. પોતે.

ધી માણેકચોક એન્ડ અમદાવાદ મે. ફે. કં. લી. ના  
એજન્ટ.

Ahmedabad 23rd May 1915.

I can certify from my own experience that Vaidya Harishanker Ladharam Dwivedi is a specialist in Sprue Dirrhoea (Sangrahani) from which I was suffering for long, and I tried my best by placing myself under the treatment of several doctors and physicians, but without success.

At last I remained under the efficacious treatment of Vaidya Harishanker who kept me on pure milk only, for full two months, and thoroughly relieved me from this dire disease.

I therefore recommend my fellow brothers to try his medicine.

R. S. MEHTA.

Secretary of  
the Rajpur Mills Co. Ltd.  
Harikisandas Pole, Mandvi Pole,  
Ahmedabad.

---

શ્રીયુત્ ૬-૧૭૪.

હું સર્વદ્રીકિટથી લખી જણાવું છું કે મને સંગ્રહણીનો વ્યાધી થયેલો ને ત્રણ વરસથી પીડાતો હતો. ખીજા માણસોની બલામાણુથી સદરહુ વૈધરાજની દવા શરૂ કરી ને હું શુદ્ધીમાં આવ્યો, કારણ કે મને જીવવાની પણ આશા નહોતી તેમ મારા કુટુંબીએ પણ આશા છોડી હતી. પરમેશ્વર તેમનું નામ શ્રેષ્ઠતામાં અમર રાખે ને આવા દરદીઓને મારી ખાસ બલામાણુ છે કે તેમણે વૈધરાજ હરીશંકરનીજ દવા કરાવવી.

(મહી) પરસોતમ પ્રાણજીવન

મીકેનીકલ ઈંગ્લીયર

કાસંદ્રા પંપીંગ એન્ડ ઇરીગેશન વર્કસ.

ઝાંઝે માદા ઇસલાહ વ જંગી અત્રાસ રહમંક મરીઝોં કો કહાં જાના આલિયે ? જવાબ વૈદ હરીશંકરકે પાસ, કયોંકિ ઇન મરઝોંકા મુઝરખ ઇલાજ ઉનકે પાસ હૈ ઓર હમે પૂરી ખાતરી હો ગઇ હૈ કિ અગર ઇસ કામકા કોઇ મુઝરખ ઇલાજ કરનેવાલા હૈ તો વહ વૈદ હરિશંકર હૈ. કયોં કિ ખુદ હમારે મકાનમેં હમારી ઓરત સખ ખીમારથી, બઢકે કરીખુલ મર્ગ પાવમર દૂધ પેટમેં જાતેસં દસ્ત હોતેથે ઓર બહુત નાખુક હાલત થી. હમને અખખારમેં ઉનકા નામ દેખા, ઓર ખુદમેં ભરોસા કર કર ઉનકો ખુલા લે ગયે. ઉન્હોનેં દેખકર બોલે કિ હાલત નાખુક હૈ. ઓર આપ સખબી દેખતે હો કિ કયા હાલત હૈ. ઇસ લિયે ચંદ્રોઝ મેરા બી ઇલાજ કર કર દેખો, અગર



ખુદાકો મંજૂર હૈ તો જરૂર આરામ હો જવેગા. દવા સુર કી ~~જગત~~ દુધબર રહને બોલે. ખુદાકે ફજલસે દિન બંર દિન દવાસે આરામ ~~ખો~~ લેગા. ઔર પાવબર દુધસે સુર કરકર બંબધકા દુધ તીન ચાર સેરે પીને લગે. સવા મહીના ધસી તરાહ ક્રિયા, બદનમેં જહાં ખૂન નામકો ન થા વહાં રોઝ વ રોઝ ખૂન આને લગા. ઔર તાકત આની સુર હુધ. અપ તમામ જતકા ખોરાક લેતે હૈ. ઔર હઝમ હોતા હૈ. બૈદ-રાજકે હાથસે ફયઝ મિલા. મુસલમાન બાધઓકો હમ ખાતરી દેતે હૈ કિ હમ બોરીબંદર સ્ટેશન કે કરીબ ખાખા બિસ્મિલ્લા શા સાહેબકે દરગાહ વાલે રિઝાઇવાલે સૈયદ સાહેબ હૈ.

તા. ૨૮-૫-૧૬

બરોઝ યક્ત્યા.

(સહી) સૈયદ અહમદુલ્લા.

મુંબઈ તા. ૨૭ માર્ચ ૧૯૧૬

આજકાલ બપકો અને મોહિનીની દુનિયા છે, તેવીજ રીતે મુંબઈની પ્રજામાં જાહેર જોવામાં આવે છે. દવા કરવામાં પણ વિલાયતમાં પાસ થયેલા હોય અને ડોળ સારો રાખી જાણતા હોય તેજ ડાક્ટર અને તેજ વૈદ; તે મોહજળમાં હું આજ દિવસ સુધી પ્રસાયેલ અને છેવટની ઘડી મારી સ્ત્રીની આવી, ત્યાં સુધી દવા કરીને થાક્યો. દરદીએ જાતે અને અમે સગાં વડાલાંએ તેમજ આડોશીપાડોસીએ જીવવાની આશા છોડી; ડાક્ટર સાહેબે પણ હુકમ નામું સંભળાવી આપ્યું. તે અરસામાં પાસ સંગ્રહણીના વૈદ અમદાવાદથી અહીં આવે છે તેમ છાપાઓ જોગ વાંચવામાં આવ્યું, ત્યારે હું અને મહુવાવાળા મેતા વિઠ્ઠલદાસ દેવરાજ જે સદરહુ દરદીના બાઈ થાય છે, તે અમે

વૈદ્ય હરીશંકર લાધારામ પાસે ગયા અને તેઓને બોલાવી ઘાટકુપર લઈ ગયા. દરદીની નાડી જોઈ, આવો કેસ ભયંકર છે, છતાં વૈદ્ય હિંમત ધરી દવા કરવાનું શરૂ કર્યું. દરદીને ફક્ત દૂધભર રાખવાની અમને બલામણુ કરી. જે પાશેર દૂધ હમેશ નહિં લઈ શકાતું હતું તે દિન પ્રતિદિન વધતાં જતાં મહિના સવાની આખરે ૫-૬ શેર દૂધ પચવા માંડ્યું. છેવટ અત્યારે તમામ જાતનો ખોરાક લઈ શકાય છે. ઈશ્વરે આવી રીતે અમારા કેસમાં વૈદ્યરાજને જસ આપ્યો અને તેવીજ રીતે અનેક માણસોના સંખંધમાં જસ આપે એવી તે પરમ દયાળુ પાસે મારી નમ્ર પ્રાર્થના છે.

**લી. જદવજી દુર્લભદાસ કરસનજી ભુતા કપોળ વાણીઆ**  
રહેવાસી રાણુલાના હાલ મુંબાઈ ઘાટકુપર.

શા. માધવજી દેવજી ગાંધી,

ડૉ. ભુલેશ્વર, કમુતરખાનાની સામે દુકાન નં. ૭

મુંબઈ શહેરમાં સંગ્રહણીનો રોગ, આમ મરડા, અતિસાર વગેરે અતિ ભયંકર રોગ કુપથ્ય કરનારને જલદી લાગુ પડી જાય છે, તે મુળ્ય મારા ઘરમાં મારી સ્ત્રીને શરૂઆતમાં સાધારણ ઝાડા થતાં અમોએ ઘરગથુ દવા કરી પણ ધીમે ધીમે દરદ વધતું ગયું, છેવટ સંખ્યાખંધ ઝાડા થવા લાગ્યા, ને સંકેત પ્રવાહી ઝાડા વધતા ગયા. શરીરનું લોહી સૂકાયું. અમો દેશી ને વિલાયતી દવા કરી થાક્યા, પણ નયગાઈ વધતી ગઈ. એવામાં વૈદ્ય હરીશંકર લાધારામનું નામ સાંભળવામાં આવ્યું અને મારા લાગતા વળગતાના કહેવા ઉપરથી તેમની દવાની બલામણુ કરવામાં આવી. છેવટ અમો થાકીને નિરાશ

થયેલા જેથી અમોએ છેવટની દવા અજમાવવા કમ્પુલ કરા. વેદના કહેવા ઉપરથી માસ ૧૫ ફક્ત દૂધપર રાખી અનાજ પાણીનો ભોજન કરાવ્યો, જેને પાશેર પાણી પીવાની શક્તિ નહીં હતી તે ધીમે ધીમે દૂધમાં વધતાં ગયાં, ને શક્તિ આવવા લાગી. શ્રી લક્ષ્મીનારાયણની દયાથી હવે તમામ જ્ઞાતનો ખોરાક લઈ શકે છે ને સારી તન્દુરસ્તીમાં છે, આ બાબત વેદનો ઉપકાર માનીએ છીએ, ને ખીજાઓને બલામણુ કરીએ છીએ.

લી. ચાળીસ વરસના જુના ગાંધી

શા. જેસંગભાઈ દેવજી.

જાતે કપોળ વાણીઆ કે. ભુલેશ્વર.

તા. ૨૨-૪-૧૭

અમદાવાદ.

વૈદ્ય હરિશંકર લાધારામ.

આપનો અંગત અનુભવ હોવાથી અમોએ અમારા મંડળ તરફથી ક્ષત્રી કનૈયાલાલ હરિલાલ જેને અમ્લાપિત્તનો રોગ થયો હતો તેને આપની સારવાર માટે સોંપ્યો હતો. અમો આ સર્ટીફિકેટ લખી આપતાં જણાવીએ છીએ જે તેને ઘણી ઘણી દવાઓ કરેલી પણ કોઈ દવા માશક આવી નહોતી, પરંતુ આપે તેને આ રોગમાંથી ઘણી મહેનત લઈને મુક્ત કર્યો છે, અને ફક્ત તેનાં માથાપનોજ નહિ પણ અમારા આખા મંડળનો આશીરવાદ મેળવ્યો છે. આપના સુચવ્યા મુજબ તેણે ફક્ત દૂધ ઉપર રહીનેજ દવા ખાધી હતી. જોકે દવા કર્યા પહેલાં ખોરાક લીધા પછી તુરંતજ ઉલટી થતી હતી પણ

આપની દલાના ગુણને લીધે ઉલટી થતી ખંધ થઈ અને તેને દુધ પચવા લાગ્યું, તે પોતાની ૧૬-૧૭ વર્ષની ઉછરતી વયમાં પણ ઘણીજ હિંમતથી ફક્ત દુધ ઉપર રહ્યો હતો. હવે તેને દરેક ખોરાક સારી રીતે પચે છે અને તે હાલ તદન તન્દુરસ્ત હાલતમાં છે.

આ કાર્યમાં અમોને આપે મદદ આપી છે તેને માટે અમો આપનો આભાર માનીએ છીએ.

અ. ક્ષત્રી હિતવર્ધક મંડળ.

મદમસ્ત મદન મધુરસની શક્તિની દવા માટે મળેલાં  
ખાત્રી પત્રોમાંના થોડા નમુના.

તા. ૨૦-૧૧-૧૬

મલાવ.

મહેરખાન વૈદ્ય હરિશંકર,

આપે હમારા માટે મહિનો દિવસ ચાલે એટલી મદમસ્ત મદન મધુરસની ગોળીઓ મોકલેલી તે અમોએ પુરી કરી છે. તેની અસર મારે સચ્ચાઈ ખાતર જણાવતું નોંધએ કે પહેલાં પંદરેક દિવસ લગી શાયદો જણાયો નહિ અને ખીજી બધી જાહેર ખમરોની માફક તમારી પણ ફક્ત લોકોને ઠગવા માટે દવા છે તેમ જણાયું, તો પણ અમોએ ગોળીઓ ખાવી ચાલુ રાખી. તેથી જેમ જેમ દિવસ ગયા એટલે પંદર દિવસ પછી શાયદો માલમ પડવા લાગ્યો અને ગોળીઓ પુરી થઈ

ત્યાં સુધી ફાયદો વધુ ને વધુ દેખાવા લાગ્યો. તે ગોળીઓ અમારા એક  
બાઈપંધને માટે એક માસ ચાલે તેટલી વી. પી. થી મોકલી આપશે.  
**પારસી બમનજી નસરવાનજી**  
**કીમ થઇને-ધસાવ.**

---

તા. ૧૦-૧૧-૧૬

કચ્છ-અંબાર

વૈદ્ય હરિશંકર,

જત તમોએ મદમસ્ત મદન મધુરસની ગોળીઓ દીવસ ૧૫ની  
મોકલી તેથી ફાયદો જોવામાં આવે છે તેથી બીજી દવા વી. પી. થી  
મોકલી આપશે.

**પી. વી. કોન્ટ્રાક્ટર.**

તા. ૭-૨-૧૭

ગુરદાસપુર-પંજાબ.

વૈદ્ય હરિશંકર લાધારામ દિવેદી.

તમોએ મોકલેલી દવા મદમસ્ત મદન મધુરસથી મને આડંબ  
કિપર ફાયદો થયો છે મારા ચહેરામાં ઘણો ફરક લાગે છે...વધુ દવા  
ફ્યાન પુગાડી આપશે.

**સી. એન. બીલીભારીઆ.**

% કે. એફ. માદન એસ્કવાયર

વાઈન એન્ડ જનરલ મરચન્ટ.

તા. ૩૧-૩-૧૭

આણંદ થઇને ભડકદ.

પોસ્ટ દેવા

મે. વૈદરાજ સાહેબજી,

વિ. વિ. કે મેં આપની પાસેથી અમદાવાદ મુકામે રૂબરૂ શરીર તપાસરાવી મદમસ્ત મદન મધુરસની ગોળીઓ નં. ૩૦ અનુભવ ખાતર લીધેલી અને તે ઉપયોગ કરવાથી શાયદો થયો છે તો ખીજી ગોળીઓ વી. પી. થી મોકલી આપશો.

ચુનીલાલ શંભુલાલ ત્રિવેદી.

સ્કૂલ માસ્તર.

તા. ૨૨-૩-૧૭

૫૫/૬૮ કેનીંગ સ્ટ્રીટ,

મહેતા ખીલ્ડીંગ-કલકત્તા.

વૈદ હરિશંકર,

આપની ગોળીઓ નં. ૩૦ પંદર દિવસની મળી છે તે ખાવાથી કાંઈક ઠીક લાગે છે માટે ખીજી દવા વી. પી. થી મોકલી આપશો.

પ્રાણુલાલ પ્રેમજી

તા. ૨૨-૪-૧૭

વૈદ હરિશંકર,

તમેએ પ્રથમ મોકલાવેલી ગોળીઓથી થોડો શાયદો છે. ખીજી પંદર દિવસની દવા વી. પી. થી મોકલી આપશો.

ભાવસાર જી. એસ. રંગારી.

રવિવાર પેઠે—પુના.

લી. ભાઈ જીસખ આમદ.

## વિશેષ સૂચના.

મુંબઈ, અમદાવાદ અને બહાર ગામના હિંદુ, મુસલમાન, પારસી, વેરા, તેમજ જુદી જુદી કોમના દરદીઓ જેઓએ સંગ્રહણીના ઝાડા, અતિસારના ઝાડા, મરડા, અમ્લપિત્ત, સુવારોગ, કલેબનું દરદ, અજીર્ણ વિગેરે ઉદર વ્યાધિના ભયંકર રોગોમાં જીવવાની આશા છોડી દીધેલી અને વૈદ ડાક્ટરોની દવા ખાઈ નિરાશ થએલા તેઓને અમેઓ સાજ કરેલા તેઓનાં સર્ટીફિકેટો અમારી પાસે મોજુદ છે પણ અહિં સ્થળ સંકોચને લીધે તેમાંના કેટલાકનાં પ્રકટ નામો આપતી જાણ માટે લખ્યાં છે માટે તેઓને પુછીને ખાતી કરવી.

શાંતિલાલ જીવણલાલ પટેલ. જીવણલાલ જમનાદાસ પોલીસ ઇન્સ્પેક્ટરના પુત્ર. પંચમહાલ ગાંધરા. સોની રામજી ગીરધરભાઈ, ઠે. ખાડીઆમાં દેશાઈની પોળમાં. શા. વાડીલાલ ગાવિંદલાલ, ઠે. રતન પોળમાં અમદાવાદ. શેખ ગુલામનબી મીયાં મહમદ. ઠે. દરિયાપુર ચાર મુસલાની પોળ અમદાવાદ પોસ્ટ ઓરી-સના કલાર્ક. ખાઈ લક્ષ્મી છગનલાલ કાશીરામની દીકરી ઠે. માંડવીની પોળમાં હરિકીશનદાસ શેઠની પોળમાં માતાવાળા ખાંચે ધર નં. ૨૭૪૬. મુળચંદ મગનલાલ જેન ગુ. કન્યાશાળાના આસિ-માસ્તર અમદાવાદ. છગનલાલ મગનલાલ દશાનાગર વાણીઆ નાગજી ભુધરની પોળમાં છીપા માવજીની પોળ. ભોગીલાલ મન-મુખરામ ઠે. ધીકાંટા પાસે મોટી હમામની પોળ. ચુનીલાલ જડીઆ આનંદજી કલ્યાણજીની પેઠી. શા. કેશવલાલ માણેકલાલ ઠે. ચંગ-પોળમાં પાડાપોળમાં નાતે દશાપોરવાડ વાણીઆ. વ્રજલાલ મગન-

લાલ રાજ મહેતાની પોળમાં તોડાની પોળ પોસ્ટ ગોરીસ કલાર્ક અમદાવાદ. લાંબલાલ માણેકલાલ શાહ અમદાવાદ માળીની પોળમાં ધર નં. ૩૨. છોટાલાલ નાનાલાલ માસ્તર હાગ્નપટેલની પોળમાં ધર નં. ૧૭૦. પોપટલાલ ઉમેદચંદ દોશીવાડાની પોળમાં કસુબાવાડામાં. ઠાકર મણીશંકર જગજીવન રહેવાશી મુળ ગામ નાંદોલના પશુ હાલ મોરઈઆ તા. આણંદ. ચમનલાલ હરગોવનદાસ મામુનાએકની પોળ લાગ્નની ખડકીમાં નટવરદાસ નરોતમદાસના ઘરમાં. ત્રીકમલાલ જેઠાલાલ માંડવીની પોળમાં શેઠની પોળ. કનૈયાલાલ વાડીલાલ અગરવાળા. કે. સ્તનપોળમાં લીંબુપોળ. પઠાણ સલામતખાં મહોબતખાં કે. પાણી દરવાજા વડોદરા. શેખ હુસેનભાઈ હાફીઝભાઈ કે. દરિયાપુર લાલખાવાનો રીંખો. માણેકલાલ લટલુભાઈ ધીકાંટા નવતાડની પોળ શીવલાલ નરસિંહદાસ હેડ લગેજ કલાર્ક વીરમગામ. ચીમનલાલ બાપાલાલ રીચીરોડ ચંગપોળ ખત્રી પોળના નાકે. મગનલાલ માણેકલાલ પંચભાઈની પોળ અમદાવાદ. પટેલ બલાખીદાસ ચેલદાસ ધીકાંટે નવતાડની પોળમાં શેડીઆ શેરીમાં. બેન શકરી પીતાંબર કે. નિશાપોળ કેશવલાલ બાપુજી વ્રજલાલને ત્યાં. ગીરધરલાલ રણુછોડદાસ દશા દીશાવાળ વાણીઆ ખજુરીપોળ અમદાવાદ. છીપા અલારખ ફતાણ અનન્તમન સ્કુલ પાસે ખમાસા ચકલો અમદાવાદ. મગનલાલ શંકરદાસ. લુણસાવાડો કડવાપોળ અમદાવાદ. ચંદુલાલ વાડીલાલ નથુભાઈ. મહાદેવવાળે ખાંચે પંચભાઈની પોળ અમદાવાદ. સાંકળચંદ નથુભાઈ. શાહપુર દરવાજાના ખાંચે પીંપળાવાળી ખડકી અમદાવાદ. પંડયા મોહનલાલ ઉમેશ્વર. કડીઆદ્રા મડર સ્ટેટ. પટેલ હરજીવનદાસ તર-લોવનદાસ. શાહપુર ગળતારાની પોળમાં કંટ્રાકટર કેશવલાલ જીવા-



ભાઈના ઘર પાસે. નાનાલાલ ગુજરમલ મ. ગુવાળા. પાંચકુવા  
 દરવાજાની અંદર અમદાવાદ. મગનલાલ દામોદર ખાતી ધાંચી.  
 તાજપુર દાટયો પથ્થર. ત્રીકમલાલ મોહનલાલ. બાબાવાળી  
 પોળમાં લાલ પોળમાં. પંચાલ મીસ્રી પરશોતમ સાંકળચંદ.  
 માંડવીની પોળમાં બાલાબાઈની પોળમાં. ત્રીભોવનદાસ ઝવેરભાઈ  
 મીસ્રી એન્જનીઅર. ધીકાંટા શાંતિદાસના પાડાનીપોળ. શા. ટોક-  
 રશી રતનશી કચ્છી વીશા ઓસવાળ. ગામ કચ્છ પુનડીવાળા  
 હાલ મુંબાઈમાં. નરોત્તમ ગીરધર યાજ્ઞીક. બ્રહ્મપુરી ( મહીકાંડા )  
 ખંડર તાળે. આરબ ઉસમાન અબુબકર. ડે. કાલુપુર મોટી બલુ-  
 આવાડ. સાળખાતાના જોયર રહીશ રાધનપુર આરબવાડા મીરાંના  
 દરવાજા. ખોળ ભાવનગરી ગુલામહુસેન અદ્વાઉદ્દીન કુટ  
 મરચન્ટ. ડે. રતનપોળ રૂના દલાલોના હોલ પાસે માણેકચોક અમદાવાદ.  
 કડીઆ અંબાલાલ પરશોતમ. લુલુસાવાડો અમદાવાદ. ભાવસાર  
 સોમચંદ ભાઈચંદ. મદનજોપાળની હવેલી પાસે સુતારવાડાની પોળ  
 અમદાવાદ. સુતાર ગીરધર મનસુખ. થર્ડકલાસ ઇજનેર રાયપુર  
 બાકિવાની પોળ. વહોરા મહમદઅલી સમસુદ્દીન. નવાદરવાજામાં  
 છકરીઆ પોળ અમદાવાદ. લવાર બાપાલાલ મનસુખરામ. ભટ્ટીની  
 પોળ અમદાવાદ. ડાહ્યાભાઈ મોતીલાલ પટેલ બી. એ. સ્ટુડન્ટ  
 ગુજરાત કોલેજ ખાડીઆ જેડાબાઈની પોળ અમદાવાદ. ધાંચી મુળ-  
 ચંદ સાંકળચંદ. ડે. દીક્ષી દરવાજા ધાંચી ઓળમાં. ખીમશંકર  
 ભુરજી. આયુરોડ પાસે વેલાગરી. બ્રાહ્મણ હંસરાજ વેજનાથ.  
 ગામ શીરોહી પાસે કાલંદરી. મનમોહનદાસ કાશીદાસ. પાંજરા  
 પોળના માજી સેક્રેટરી. ફકીરજી દાદાભાઈ ભાઈના. ખેતવાડી ચોથી  
 ગલી ઘર નં. ૫૧ મુંબાઈ. પટેલ ભીખાભાઈ પીતાંબરદાસ. માર-

રતીઆ ધીમ્. નવતાડ અમદાવાદ. વાળંદ સના નરેજ. મદનગોપા-  
 ળની હસ્તા. શેખ ગુલામહમદ કાલુપુર મોટી મકેરી વાડમાં.  
 ચીનનંલાલ નગીનદાસ. શાહપુર દોલતનો ખાંચો અમદાવાદ. ભાવ-  
 સાર શીવરામ છગનલાલ. આસ્ટોડીઆ દેરડીની પોળ. પારેખ  
 સકરાભાઈ છોટાલાલ મામુનાએકની પોળ. ચાંદ નુરુભાઈ. પટેલ  
 મોતીલાલ કરશનદાસ ગામ સુણાવ રોશન પેટલાદ. રૂપાખાઈ  
 ખરસેદજી કામાના મહોલામાં કોટ ગીસ્તાના ઘરમાં. વ્રજલાલ નાર-  
 જીદાસ દ્વત્રી. ગીરગામ બેંકરોડ મુંબાઈ. સોની ચમનલાલ બાપા-  
 લાલ. હાજીપટેલની પોળમાં પાછીઆ પોળ દુકાન જદાભગતની પોળ  
 પાસે છીપાપોળ અમદાવાદ. એરવડ ફરામજી બેરામજી અહમદન-  
 ગર, છીપા અહમદ અલ્લાઉદ્દીન, પાંચ પીંપળી અમદાવાદ.  
 તેહમીના હીરજીભાઈ ભાઈના-ખેતવાડી-આઈમી ગલી-નવરોજજી  
 ગોળવાળાના ઘરમાં ત્રીજે માળે. એન. આર. પટેલ, પી. ડબ્લ્યુ.  
 ઈન્સ્પેક્ટર. બી. બી. સી. આઈ. રેલ્વે-કોસલાઈન નં. ૩૪૧-૪૩  
 ગ્રાન્ટરોડ-મુંબાઈ રૂસ્તમજી મન્ચેરજી પટેલ. ફારસરોડ, ગ્રાન્ટરોડ મુંબાઈ  
 છીપા અહમદ અલ્લાદીન ઈ. પાંચપીપળી-અમદાવાદ. પટેલ કચરા-  
 ભાઈ રણછોડદાસ બકરીવાળા, ઈ. હરમાનની પોળ અમદાવાદ.  
 ચુનીલાલ દયારામભાઈ. એસેમળલી લેન, દાદી શેઠ અગીઆરી  
 મહોલા મુંબાઈ. દામજી હીરજી દાણાખંદર, લોખંડના જથ્થા પાસે  
 જદવજી જેરામના માળામાં પોસ્ટ નં. ૩ મુંબાઈ. તૈયબઅલી અબ-  
 દુલહુસેન સાહલેભાઈ તૈયબજીના મુનીમ, જુને મોટીખાને.

**Opinion of Asstt. Surgeon of King Edward  
Hospital of Indore.**

King Edward Hospital  
Camp Indore 6-1-1915.

My Dear Vaidya Raj,

I have great pleasure in acknowledging the pills you so very kindly sent to me for trial in cases of chronic Diarrhoea and emaciation.

I have given trial in a case in which I found the remedy quite successful where other ordinary medicines had failed after sufficient trial.

I think the medicine in question is worth trial, and it is wonderful how a patient can tolerate a large quantity of milk along with it.

I personally believe the medicine is very efficacious and shall be glad to put it on trial whenever necessary.

Yours sincerely

(Sd), S. H. Pandit L. M. & S.

Asstt. Surgeon.

---

# ઇંદોરના હોસ્પિટલના એસિ. સર્જનનો અમારી દવા માટે અભિપ્રાય.

સ્નેહી વૈધરાજ મહાશય,

સંગ્રહણીના ઝાડા અને બદહજની વિગેરે પેટના રોગો માટે જે ગોળીઓ મારા ઉપર મોકલવાની કૃપા કરી તેની પહોંચ હું ધણા આનંદથી સ્વીકારું છું.

અમુક કેસમાં બીજી જ્યારે સાધારણ દવાઓ પૂરતી રીતે વાપરવા છતાં નિષ્ફળ નિવડી ત્યારે તે કેસમાં તમારી દવાનો ઉપયોગ કરવાથી તે સંપૂર્ણ રીતે ફતેહમંદ નીવડી છે.

તમારી આ દવા ઉપયોગ કરવા લાયક છે, એમ માફ માનવું છે, અને તેની જોડે દરદી ફેટલા મોટા મોટા પ્રમાણમાં દૂધ પચાવી શકે છે તે અગમ્ય જોવું છે.

આ દવા ઘણી અસરકારક છે, એમ મને પોતાને ભરોસો છે, અને જ્યારે જ્યારે જરૂર પડશે, ત્યારે ખુશીથી તેને ઉપયોગમાં લઉંશ.

ઇંદોર } લી. મુદ્દર્શન હરિરામ પંડીત.  
એલ. એમ. એન્ડ એસ. આસિસ્ટન્ટ સર્જન.  
કિંગ એડવર્ડ હોસ્પિટલ ઇન્ડોર

મુખધના નામાંકિત પારસી ખાનદાનજી સિદ્ધ રો  
ડોસાભાઈ હોરમસજી કામાના અંગ્રેજી સર્ટિફિકેટનો  
તરબુતો.

તા. ૧૫-૧-૧૬.

સાહેબ,

મારાં ઘણીઆણી લાંગા વખતથી ભયંકર સંગ્રહણીની બિમારી  
ભોગવતાં હતાં, તેમને તમારી દવાથી થોડાજ વખતમાં અજીબ જેવો  
શાયદો થયો છે. તમારી દવા શરૂ કરવા અગાઉ કેટલાક ડીઝીવાળા  
અને વિલાયત પાસ થઈ આવેલા, નામાંકિત ડાક્ટરોની દવાઓ કરી  
હતી. એક ડાક્ટરના મત પ્રમાણે ઘાંતના સડાને લીધે જાડાતું દરદ  
થયું છે, તે ઉપરથી જવા ઘાંતો રોગટમાં કઢાવી નાંખ્યા, પણ કંઈ  
આરામ થયો નહિ. છેવટે તમારી દવાથીજ આરામ થયો, તેને માટે  
તમને હું મુખારકગ્રાદી આપું છું.

તમારો વિશ્વાસુ

ડોસાભાઈ હોરમસજી કામા.

અથ જણાતા સંમેલન

ભલુ ઇચ્છનારા

નિઃસ્વાર્થ ડાક્ટરો તથા વૈદ્યોને વિ



આપના દવાખાનામાં સંગ્રહણીના કોઈ અસાધ્ય કેસ આવેલો અને છેલ્લાક ઉપચાર કર્યા પછી એમ જણાય કે તે સુખ સંભવ નથી, તો તેવા મરણના મુખમાં આવી પડેલી મૈત્રુણ્યને કલ્પ ખાતર એક ચિઠ્ઠી લખીને તેને મારા તરફ મોકલી આપવા બેશો, તો આપના હાથથી એક મોટું પરોપકારનું કાર્ય થશે, જતા બદલો ઇશ્વર આપને જરૂર આપશે.

આ કાર્યમાં પ્રભુ મૃપાથી મને જે /તેલ સંપૂર્ણ રીતે મળી છે, તેની સ્ત્રયતા સદ્ગૃહસ્થોનાં સર્વિકીદેટા ઉપરાંત, સંગ્રહણીના ગમે તેવા અસાધ્ય અથવા ગર્ભેલા કેસો આપ સર્વની નજરે સુધારીને હું પ્રત્યક્ષ સિદ્ધ કરી આપવા તૈયાર છું. માટે આપ મારા સ્વાર્થની ખાત નહિ, પણ કેવળ સત્ય પ્રેમની ખાતર, આવા જનહિતના કાર્યમાં આ સહાયમૂત થશો એમ હું આશા રાખું છું. કિદાર દિલ્લન પુરષો ખ કામ કરી આપનાર તરફ કિદાર ભાવથી જુએ છે, માટે સુજેષ્ટ કિલ્લજ એજ વિનંતિ.

દોશીવાડાની પોળ  
અમદાવાદ.

સુજેષ્ટરના તળાવ સામે  
ત્રીજા બોધવાડાને નાકે  
મુખ્યાત્મ.

વૈદ્ય હરિશંકર લાધારામ દિવેદી  
સંગ્રહણી (ઝાડનો રોગ). સુવારોગ અ  
ધાતુક્ષયના ખાસ વૈદ્ય.

